Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo Talleres comunitarios

Con base en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, publicadas en 2010 y 2008 respectivamente



Manténgase activo, sano y feliz.

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo Serie de talleres comunitarios

Índice

Introducción a las recomendaciones sobre alimentación y actividad física

> **Los patrones de alimentación y actividad física que se centran en ingerir menos calorías, tomar decisiones informadas respecto a la alimentación y mantenerse físicamente activo pueden servir para lograr y mantener un peso saludable, reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica y promover la salud en general.**
>
> **—Recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses**
> ***(Dietary Guidelines for Americans, 2010)***
> **Resumen ejecutivo**

Las recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*), publicadas en 2010, y las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*), publicadas en 2008, ofrecen asesoramiento fundamentado en la ciencia para promover la salud y reducir la obesidad y el riesgo de contraer enfermedades crónicas graves. En conjunto, estas dos importantes publicaciones brindan asesoramiento sobre la importancia de mantenerse físicamente activo y de seleccionar alimentos nutritivos para tener una vida larga y saludable.

Las recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses aconsejan cómo elegir alimentos que promuevan la buena salud y el peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Los dos temas principales de las recomendaciones son equilibrar las calorías para controlar el peso corporal y dar prioridad a alimentos y bebidas que tengan un alto contenido de nutrientes (al mismo tiempo que se controla el consumo de calorías y sodio). En las recomendaciones se alienta a los estadounidenses a consumir más alimentos saludables, como verduras, frutas, granos integrales, productos lácteos descremados y semidescremados y mariscos, y a consumir menos sodio, grasas saturadas y *trans*, azúcares agregados y granos refinados. También se insiste en la flexibilidad hacia los patrones de alimentación, teniendo en cuenta los gustos individuales y las preferencias en lo relativo a alimentos. Además, se hace mucho más énfasis en que hay que equilibrar el consumo de calorías con la actividad física.

Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud. Acentúan la importancia de crear un plan de actividad física que contenga actividades aeróbicas de intensidad moderada e intensa y actividades de fortalecimiento muscular que se adapten a los intereses específicos de la persona, a su estilo de vida y a sus metas.

Las dos guías se complementan y brindan información importante para establecer y mantener un estilo de vida saludable. Son la base de los talleres comunitarios **Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo.**

Función del líder comunitario en la promoción de las recomendaciones y la ejecución de la serie de talleres

Usted tiene una función activa e importante para ayudar a las personas a alcanzar y mantener un peso saludable, reducir el riesgo de contraer una enfermedad crónica y llevar un estilo de vida saludable.

Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.

Cómo equilibrar las calorías

- ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
- ✓ Evite las porciones demasiado grandes.

Qué alimentos debe aumentar

- ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
- ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
- ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).

Qué alimentos debe disminuir

- ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
- ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

- ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

La serie de talleres comunitarios "Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo" se basa en estos conceptos y brinda consejos detallados sobre cómo poner en práctica estas conductas recomendadas. Los talleres están diseñados para que los participantes pasen de la etapa de reflexión a la de acción en lo que respecta a las medidas de salud deseadas.

Los talleres y los materiales correspondientes son adecuados para todos los grupos de adultos, incluso para personas ocupadas y que tengan tiempo limitado y para quienes tengan pocos conocimientos elementales de salud. Los conocimientos elementales de salud se definen como el grado al que una persona tiene la capacidad de encontrar, entender y usar información médica básica. El Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (*U.S. Department of Health and Human Services, HHS*) se compromete a poner la información de las recomendaciones sobre alimentación y actividad física a disposición de la mayoría de la población adulta de los Estados Unidos. Los correspondientes folletos de *Una alimentación saludable a su manera*, que se incluyen en la serie de talleres, se crearon y probaron específicamente para brindar información que ayudara a personas con diversos grados de conocimientos elementales a tomar las decisiones adecuadas en cuanto a la salud y la selección de alimentos. Además, la serie de talleres contiene otros folletos adecuados para audiencias más amplias, videos cortos, demostraciones en vivo y una lista de recursos útiles.

Esta información se ofrece en seis talleres interactivos y fáciles de realizar. Cada taller contiene objetivos de aprendizaje, actividades para romper el hielo, temas de debate, instrucciones sobre los recesos para estiramientos y actividades prácticas de aprendizaje; además, brinda oportunidades para poner en práctica nuevas maneras de actuar que llevarán a cambios duraderos en el estilo de vida. La serie comprende lo siguiente:

1. **Coma alimentos saludables y sabrosos**
2. **Comidas y bocadillos rápidos y saludables**
3. **Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto**
4. **Consejos para bajar de peso y no volver a subir**
5. **Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida**
6. **La actividad física es esencial para vivir bien**

En condiciones óptimas, los talleres pueden ofrecerse en su totalidad en una serie de seis, o se pueden seleccionar los que mejor se adapten a las necesidades del público al que se destinan. Por ejemplo, puede ofrecer “Consejos para bajar de peso y no volver a subir” con una clase de gimnasia en grupo u ofrecer “Coma alimentos saludables y sabrosos” en una clase comunitaria de cocina.

Se necesita su ayuda para encontrar los lugares óptimos para presentar los talleres a adultos de su comunidad que puedan beneficiarse de aprender más sobre cómo alimentarse de manera saludable y mantenerse más activos. Además de ofrecer estos talleres a los miembros de la comunidad, siga evaluando el entorno en el que trabaja y vive para asegurarse de que las opciones de un estilo de vida saludable sean fáciles, accesibles y atractivas para todos.

Piense en la posibilidad de:

- Proporcionar talleres a grupos de la comunidad con los cuales ya esté trabajando.
- Ofrecer talleres a otros grupos dentro de la comunidad que puedan beneficiarse de las recomendaciones sobre alimentación y actividad física, por ejemplo, centros para personas jubiladas, asociaciones de padres y maestros, iglesias y otros centros religiosos, clases de ejercicio y recreación, etc.
- Ayudar a promover mensajes trimestrales para el consumidor. [http://www.ChooseMyPlate.gov/Partnerships/index.aspx (en inglés)]
- Organizar eventos en la comunidad que fomenten la actividad física y la buena salud, como carreras recreativas, caminatas, concursos y desafíos.
- Servir alimentos nutritivos y saludables cuando se ofrezcan refrigerios en eventos y programas.
- Incorporar recesos para estiramientos y movimiento durante los eventos y programas.
- Recomendar que los empleadores locales brinden un entorno de trabajo que aliente a los empleados a mantenerse activos y a comer bien.
- Demostrar conductas coherentes con las recomendaciones de alimentación y actividad física.

Consejos para los instructores de los talleres

- Antes del taller, lea y repase el taller completo (hasta que se sienta cómodo al hablar sobre el tema) y reúna todos los materiales que necesitará (copias de los folletos, premios que fomenten la buena salud, ingredientes para las comidas, etc.). Si va a enseñar todos los talleres, consulte la lista recomendada de materiales (en la siguiente página) para que pueda reunir todo lo que necesita de una vez. Deberá llegar 30 minutos antes para prepararse y asegurarse de tener todo en su lugar.
- Cuando use los temas de debate debe estar preparado para ampliar la información sobre las recomendaciones, dar ejemplos y responder a preguntas a medida que surjan.
- En cada taller hay un receso para estiramientos relacionado con la nutrición y la actividad física (que se incluye para promover una forma de vida menos sedentaria). Para el Taller 6, que tiene un período más prolongado de demostración y actividad

física, sugiérales a los participantes que usen ropa cómoda. Las actividades de los talleres comprenden juegos, demostraciones y ejercicios diseñados para darles a los participantes la oportunidad de aprender con la práctica.

- Al final de cada taller, los participantes realizan una evaluación. Puede resultar útil compartir esta información con líderes de organizaciones locales o con posibles socios acerca de la importancia de respaldar los talleres.
- En el Anexo se ha incluido un *Certificado de finalización* del que se pueden hacer copias. Este certificado se puede entregar a los participantes que realicen toda la serie de talleres.

Lista de materiales que pueden necesitarse

Artículos varios

- ❑ Crayones
- ❑ Marcadores
- ❑ Palillos de dientes
- ❑ Taza medidora
- ❑ Fuente o bandeja
- ❑ Cuchara y cucharita (cucharas medidoras)
- ❑ Pelador de verduras
- ❑ Cuchillo
- ❑ Tabla para cortar
- ❑ Olla de cocción lenta
- ❑ Fuente grande
- ❑ Abrelatas
- ❑ Tazones, cucharas y platos grandes y pequeños desechables (para los participantes)
- ❑ Servilletas
- ❑ Volantes de ofertas de tiendas de comestibles locales (uno por cada 2 o 3 participantes)
- ❑ Etiquetas de información nutricional de diversos alimentos envasados (una por cada 2 o 3 participantes)
- ❑ Menús de restaurantes locales (estadounidenses, mexicanos, chinos, italianos, de *delicatessen*, etc.)
- ❑ Premios que fomenten la buena salud: frutas, botellas de agua, cuerda para saltar, etc.
- ❑ Bandas elásticas de tensión moderada (o latas de sopa, como se explica a continuación): necesitará una banda o dos latas de sopa por persona

Alimentos

- ❑ 1 taza de azúcar
- ❑ Lata de 12 onzas de gaseosa endulzada con azúcar
- ❑ Aproximadamente 1 cucharada de especias como tomillo, albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, comino, aliño para tacos bajo en sodio, aliño italiano bajo en sodio, etc.
- ❑ 1 taza de aceite de oliva
- ❑ *Pretzels* sin sal (suficientes para servir 3 o 4 a cada participante)
- ❑ Fruta enlatada en jugo sin endulzar, de marca genérica (suficiente para que cada participante pruebe unos pocos trozos)
- ❑ Fruta enlatada en jugo sin endulzar, de marca comercial (suficiente para que cada participante pruebe unos pocos trozos)
- ❑ Pimiento grande (verde, rojo o amarillo)
- ❑ Cebolla grande
- ❑ Calabacín grande
- ❑ 2 zanahorias grandes
- ❑ 2 dientes de ajo
- ❑ 1½ cucharaditas de orégano
- ❑ 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel o de carne magra de res o de pavo
- ❑ Lata de 14½ onzas de tomates sin sal adicional
- ❑ Frutas y verduras varias (incluso algunas que puedan no resultarle familiares al grupo al que le está enseñando), cortadas del tamaño de un bocado
- ❑ 2 latas de sopa para cada participante del taller (a menos que tenga bandas elásticas)
- ❑ Productos variados de granos integrales (según los que seleccione, quizá sea necesario cortarlos o cocinarlos con anticipación para que los participantes los prueben)

Taller 1

Coma alimentos saludables y sabrosos

Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo Talleres comunitarios



Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.

Elija una actividad para hacer y reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.

Actividad para romper el hielo: platos grandes y pequeños desechables, *pretzels* sin sal, aceite de oliva, una selección de especias (sugerencia: cómprelas en cooperativas de consumo, donde puede comprar pequeñas cantidades por menos dinero), una fuente o bandeja para las especias

Actividad 1: platos de papel, crayones o marcadores para cada persona

Actividad 2: azúcar, lata de gaseosa, plato, cucharita

Haga fotocopia de los folletos (una por participante):

1. *Coma alimentos saludables y sabrosos* (2 páginas)
2. *Busque a alguien que...* (1 página)
3. *Consejos para escoger alimentos más saludables* (2 páginas)
4. *Reduzca el consumo de sodio* (sal) (1 página)
5. *Cómo modificar una receta o transformarla por completo* (2 páginas)
6. *MiPlato/10 consejos para hacer un excelente plato* (2 páginas)
7. Evaluación del taller (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): hágala mientras las personas están ingresando al taller
- Introducción (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller
  - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender acerca de pequeños cambios que puede hacer para elegir grasas más saludables, menos sal y menos azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Coma alimentos saludables y sabrosos*
- Video: *Lo saludable puede ser sabroso* (2 o 3 minutos)

- Receso para estiramientos (5 minutos)
  - Revise el folleto: *Busque a alguien que...*
- **Objetivo 2:** Aprender acerca de las sustituciones de alimentos y el uso de especias, hierbas y aliños sin sal que le darán nuevas formas de comer alimentos saludables (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Consejos para escoger alimentos más saludables*
  - Revise el folleto: *Reduzca el consumo de sodio (sal)*
- Actividad (entre 5 y 10 minutos). *Nota:* Escójala de antemano y reúna los materiales. Si va a realizar la Actividad 1, revise el folleto *10 consejos para hacer un excelente plato* durante este tiempo.
- **Objetivo 3:** Reunir ideas para modificar recetas y aprender técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas sólidas (grasas saturadas *y trans*), el sodio o los azúcares adicionales (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Cómo modificar una receta o transformarla por completo* (actividad para hacer en el hogar)
- Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revise el folleto *MiPlato* y cómo usar los *10 consejos para hacer un excelente plato* (2 minutos)
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
  - Recordatorio de actividades para realizar en casa:
    - ✓ Modificar una receta para que contenga menos grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*), sodio o azúcares adicionales
    - ✓ Reducir la cantidad de tiempo que pasan frente a una pantalla y aumentar la actividad física
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos)

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo: degustación (5 minutos)

Degustación de especias, hierbas o aliños: Seleccione 2 o 3 especias, como tomillo, albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, aliño para tacos bajo en sodio, comino, curry, cilantro, mezclas de aliños sin sal, etc. A medida que las personas ingresan al taller, ofrézcales un *pretzel* sin sal para que lo mojen en una pequeña cantidad de aceite de oliva y luego lo pasen por una especia. Vea si les gusta el sabor y si pueden identificar la especia o el aliño.

Materiales necesarios: platos grandes y pequeños desechables, *pretzels* sin sal, aceite de oliva, una selección de especias (sugerencia: cómprelas en cooperativas de consumo, donde puede comprar pequeñas cantidades por menos dinero), una fuente o bandeja para las especias

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas saludables y sabrosas.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.
  - *Cómo equilibrar las calorías*
    - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
    - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
  - *Qué alimentos debe aumentar*
    - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
    - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
    - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).

- Qué alimentos debe disminuir
  - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
  - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
  - ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos del aprendizaje (2 o 3 minutos]

1. Aprender acerca de pequeños cambios que puede hacer para elegir grasas más saludables, menos sal y menos azúcares adicionales.
2. Aprender acerca de las sustituciones de alimentos y el uso de especias, hierbas y aliños sin sal que le darán nuevas formas de comer alimentos saludables.
3. Reunir ideas para modificar recetas y aprender técnicas de cocción para reducir las calorías, las grasas sólidas (grasas saturadas y *trans),* el sodio o los azúcares adicionales.

Temas de debate: Folleto "Coma alimentos saludables y sabrosos" (entre 5 y 10 minutos)


Consuma una alimentación saludable a su manera
Coma alimentos saludables y sabrosos

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

- Seleccione los cortes más magros de carne molida de res (al 90% o más), pechuga de pavo o pechuga de pollo.
- Compare el contenido de sodio de alimentos tales como sopa, pan y comidas congeladas, y elija los que tengan menos sodio.
- Limite la compra de comidas procesadas, las cuales tienden a contener mucho sodio.
- Opte por mariscos en lugar de carne y aves. Debe intentar consumir 8 onzas de mariscos por semana. Busque en el Anexo 11 de las recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses más información acerca del contenido de mercurio del pescado.

Elija cereales de granos integrales que no tengan escarchado de azúcar ni azúcar adicional; para darles más sabor a los cereales de granos integrales calientes, agrégueles uvas pasas, vainilla o canela.

- Llene la mitad del plato de frutas y verduras (especialmente de las que están llenas de nutrientes y que son rojas, anaranjadas y verdes, así como de frijoles y guisantes).
  - Compre verduras congeladas sin salsas y verduras enlatadas cuya etiqueta indique que contienen poco sodio o que no tienen sal adicional.
  - Además de las frutas frescas, consuma frutas enlatadas, congeladas y secas. Busque frutas no endulzadas o frutas enlatadas en jugo al 100%.
- Opte por tomar agua, leche descremada o semidescremada, jugo de fruta al 100% o té o café sin azúcar en lugar de gaseosa corriente, bebidas deportivas, bebidas energéticas, refrescos de frutas y otras bebidas endulzadas con azúcar.
- En lugar de comer un postre grande, opte por un trozo de fruta fresca o una barra de fruta congelada, o comparta un postre más pequeño con un amigo.

Video: Lo saludable puede ser sabroso (2 o 3 minutos)

Receso para estiramientos: Folleto “Busque a alguien que...” (5 minutos)


Busque a alguien que...

“Busque a alguien que...”: este juego similar al bingo hace énfasis en la combinación ganadora de consumir una alimentación saludable y realizar actividad física, y les permite a los participantes conocerse. Pase la hoja de juego y pídales a los participantes que caminen por el salón y hablen unos con otros para ver qué actividades de un estilo de vida saludable hace cada persona. Luego deben escribir su nombre en las casillas de las actividades que hacen. Según el tamaño del grupo, establezca un límite respecto a la cantidad de casillas que puede firmar la misma persona en la hoja de juegos de un participante (por lo general, solo dos). Dele un premio que fomente la buena salud (una fruta, una botella de agua, una cuerda para saltar, etc.) a la primera persona que llene una hilera firmada. Para que el juego continúe, pídales a los participantes que traten de llenar dos hileras, una “T” o incluso el cuadro completo. Es conveniente tener varios premios a mano para recompensar a los ganadores.

Materiales necesarios: una copia de *Busque a alguien que...* para cada participante, varios premios que fomenten la salud

Temas de debate: Folleto "Consejos para escoger alimentos más saludables" (5 minutos)



Las recomendaciones sobre alimentación aconsejan reducir el consumo de varios alimentos y componentes alimenticios. Al reducir estos alimentos, puede disminuir el consumo de sodio, colesterol, grasas sólidas (grasas saturadas *y trans*), azúcares adicionales y granos refinados.

- Reduzca el consumo diario de **sodio** a menos de 2,300 mg diarios. (Consulte en la página siguiente la nota sobre quienes deben reducir el consumo de sodio a menos de 1,500 mg diarios).
  - *Cómo:* Opte por alimentos enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal adicional.
- Consuma menos de 300 mg diarios de **colesterol** alimentario.
  - *Cómo:* Reemplace el huevo entero por sustitutos del huevo.
- Consuma menos del 10% de calorías a partir de **grasas saturadas**.
  - *Cómo:* Elija carnes magras y productos lácteos descremados o semidescremados en lugar de productos lácteos enteros o al 2%.
- Mantenga el consumo de **ácidos grasos *trans*** lo más bajo posible.
  - *Cómo:* Limite los alimentos que contengan aceites parcialmente hidrogenados (consulte la etiqueta; evite alimentos con grasas *trans* y revise la lista de ingredientes de los alimentos que dicen tener 0 gramos).
- Reduzca el consumo de calorías a partir de **azúcares adicionales**.
  - *Cómo:* Prefiera alimentos preparados con pocos azúcares adicionales o sin ellos.
- Limite el consumo de **granos refinados**.
  - *Cómo:* Elija pan integral, arroz integral, harina de trigo integral o pastas integrales.

Temas de debate: Folleto “Reduzca el consumo de sodio (sal)” (5 minutos)


Reducir el consumo de sodio (sal)

El exceso de sodio puede ser malo para la salud. Puede aumentar la presión arterial y el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular.

La mayor parte del sodio que consumimos se encuentra en alimentos procesados o de restaurantes.

El consumo promedio de sodio de los estadounidenses de más de 2 años es de aproximadamente **3,400 mg** diarios.

- Las recomendaciones de alimentación aconsejan reducir el consumo de sodio a menos de **2,300 mg** diarios.
- *Nota:* Los niños y las personas que pertenecen a los siguientes grupos deben reducir el consumo de sodio a **1,500 mg** diarios:
  - Mayores de 51 años de edad.
  - Afroamericanos.
  - Personas que tienen presión arterial alta.
  - Personas que tienen diabetes.
  - Personas que tienen enfermedad renal crónica.

Actividad: Elija una de antemano (entre 5 y 10 minutos)

1. **Dibujo de “MiPlato”:** Dele a cada participante un plato de papel y pídale al grupo que dibuje los alimentos que constituyen un plato saludable. Recuérdeles que la mitad del plato debe estar llena de frutas y verduras, y que debe tener granos integrales, proteína magra, productos lácteos semidescremados y alimentos con bajo contenido de sodio. Hable sobre el folleto *10 consejos para crear un buen plato* inmediatamente antes de hacer esta actividad en lugar de esperar hasta el final del taller. Pídale a cada participante que muestre su plato y que describa la comida que le propone al grupo.

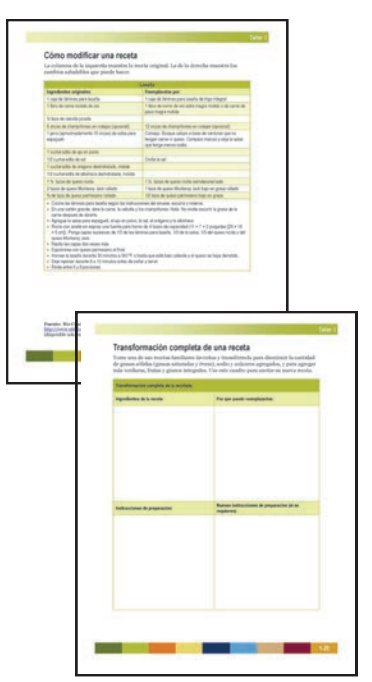
Materiales necesarios: platos de papel, crayones o marcadores para cada persona

2. **Demostración: ¿Cuánta azúcar tiene una gaseosa?** Antes de comenzar esta actividad, pídales a los participantes que adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en una lata de gaseosa. Pídale a un voluntario que le ayude con esta demostración. Dígale que ponga 10 cucharaditas de azúcar en un plato al frente de una lata de gaseosa corriente. Luego, dígales a los participantes que esta es aproximadamente la cantidad de azúcar que hay en una lata de gaseosa. Pregúnteles: Si se toman una gaseosa corriente de 12 onzas al día durante un año, ¿cuánta azúcar

consumirían? La respuesta es nada menos que 30 libras de azúcar. Infórmeles que una persona podría bajar hasta 15 libras de peso por año si en vez de tomar 1 lata de gaseosa corriente al día (150 calorías) comenzara a tomar agua u otra bebida que no tuviera calorías.

Materiales necesarios: azúcar, lata de gaseosa, plato, cucharita

Temas de debate: Folleto "Cómo modificar una receta o transformarla por completo" (entre 5 y 10 minutos)



Usted puede hacer cambios sencillos al cocinar para reducir la cantidad de calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*), sodio (sal) y azúcares adicionales. Aquí hay algunos consejos generales para hacer comidas más saludables.

- Cocine con métodos que empleen poca grasa, como hornear, asar a la parrilla, hervir o cocinar en el microondas en lugar de freír.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, jugo de lima o limón y vinagre en lugar de sal.
- Use aceite líquido o en espray en lugar de grasas sólidas, como manteca y margarina.
- Aumente la cantidad de verduras o frutas de una receta; recuerde que debe llenar la mitad del plato con frutas o verduras.
- Quítele la piel al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
- Reduzca la cantidad de azúcar en un cuarto o un tercio. Por ejemplo, si la receta dice que use 1 taza, ponga 2/3 de taza. Para realzar el sabor cuando se reduce el azúcar agregue vainilla, canela o nuez moscada.

Temas de debate: Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses aconsejan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud.
- Estas son las recomendaciones para los adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas, dedíqueles por lo menos 2 horas y media a la semana.	Si elige actividades intensas, dedíqueles al menos 1 hora y cuarto a la semana.

- Puede combinar actividades moderadas e intensas. En general, 1 minuto de actividad intensa equivale a 2 minutos de actividad moderada.
- Los niños necesitan **60 minutos de actividad física al día.**
- **CONSEJO DEL DÍA:** Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla.
  - Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando televisión y otros medios electrónicos, tales como videojuegos. Esto es especialmente importante para los niños y adolescentes.
  - Use el tiempo que mira televisión para mantenerse activo frente al televisor.
- Piense en la posibilidad de inscribirse para el Premio presidencial a un estilo de vida activa (PALA+). Así podrá llevar un registro de su actividad física y dar pasos sencillos para mejorar sus hábitos alimenticios.
- Si usted se mantiene activo durante 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija una meta de alimentación saludable en la que va a trabajar cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite http://www.presidentschallenge.org [en inglés]). Si desea más información, consulte el folleto que se encuentra en el Anexo.

Temas de debate: Folletos “MiPlato” y “10 consejos” (2 minutos)



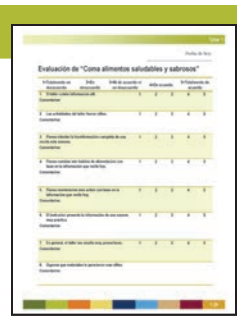


Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Modificar una receta para que contenga menos grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*), sodio o azúcares adicionales.
- Reducir la cantidad de tiempo que pasan frente a una pantalla y aumentar la actividad física.

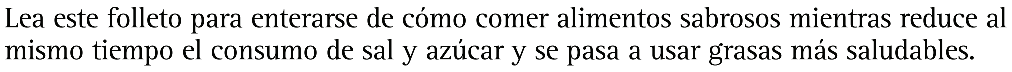
Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)



Taller 1 ● Folletos

Coma alimentos saludables y sabrosos





Lea este folleto para enterarse de cómo comer alimentos sabrosos mientras reduce al mismo tiempo el consumo de sal y azúcar y se pasa a usar grasas más saludables.



Esta es la familia Pérez

Roberto y Gloria, y sus hijas Marta y Ana se están dando cuenta de que consumir una alimentación saludable no significa sacrificar el sabor de las comidas.

Gloria: Es muy sencillo: antes, nuestra familia no tenía una alimentación saludable. Yo modifiqué mis viejas recetas para que tuvieran menos sal y azúcar y comencé a usar grasas saludables. Hice cambios pequeños, como quitarle la piel al pollo. Luego, en vez de freírlo, lo horneo con hierbas y un poquito de aceite de oliva, hasta que esté bien dorado. Son cambios fáciles, pero mucho mejores para nosotros.

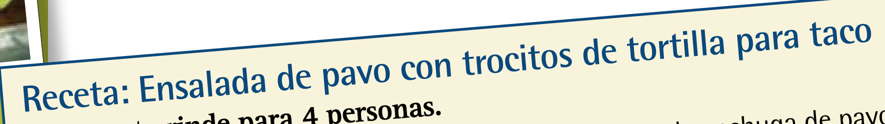
Roberto: Las cosas que Gloria cocina siguen siendo deliciosas. Nos dimos cuenta de que una alimentación saludable no tiene que ser desabrida. Todavía usamos chiles, cilantro, limón agrio, montones de ajo y otros condimentos para darle sabor a la comida.

Marta: Cada semana, mi mamá y yo escogemos una fruta o verdura nueva para que la familia la pruebe. Anoche pusimos kiwi y almendras en la ensalada y quedó riquísima.

Gloria: ¿Qué consejo les doy a las familias que quieren comer mejor y sentirse mejor? Hagan cambios poco a poco. Antes de lo que se imaginan, la familia preferirá su nueva forma de cocinar. ¡Eso pasó con la mía!

Una ensalada de pavo saludable y fácil de preparar

Gloria: Le hice cambios a mi antigua receta de tacos. Le pongo pechuga molida de pavo, que es una carne magra (es decir, con bajo contenido de grasa), en vez de la carne molida de res, que es más grasosa, y la sirvo en forma de ensalada. Trituro totopos (nachos, tostadas) horneados para tener la textura crujiente de los tacos sin la grasa de las tortillas fritas. De postre, parto unas peras frescas bien jugosas. Esta es una comida rápida, fácil y sabrosísima. Lo invito a que ensaye mi receta. Espero que a su familia le guste tanto como a la mía.



Receta: Ensalada de pavo con trocitos de tortilla para taco

Esta receta rinde para 4 personas.

1. Rocíe una sartén con aceite en espray. Dore una libra de pechuga de pavo molida que contenga muy poca grasa (pechuga extramagra al 99%) con media cebolla picada.
2. Agregue 2 latas de tomates picados, molidos o enteros, que no contengan sal adicional.
3. Agregue 1 diente de ajo picado y 1 cucharadita de orégano y de cilantro.
4. Agregue 1 o 2 chiles anchos o jalapeños picados. Si no le gusta la comida tan picante, reemplácelos por 2 cucharaditas de chile en polvo.
5. Cocine en la estufa durante 10 minutos.
6. Sirva la carne de taco sobre espinacas crudas picadas o sobre otra hortaliza de hoja verde. Triture un puñado de totopos (nachos) asados y espolvoréelos sobre la ensalada. Cubra con tomate y cebolla picados, cilantro fresco y jugo de limón agrio. También puede agregar 1 cucharadita de queso semidescremado rallado.

(continúa al reverso de la página)



Si desea más información, visite http://www.healthfinder.gov/espanol/

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Con todo el sabor y con grasas saludables, pero con menos sal y azúcar

Marque los consejos que va a poner en práctica.

Use grasas saludables y conserve el sabor.

Deje los viejos hábitos. En vez de . . .	Ensaye una forma más saludable de comer. ✔ . . . haga lo siguiente:
. . . freír en mantequilla, margarina en barra, o manteca animal o vegetal,	❑ hornee, ase o hierva los alimentos. ❑ fría con poca grasa o sofría con aceite en espray en una sartén antiadherente. O use aceites vegetales, como aceite de colza *(canola)*, maíz, oliva, cacahuate (maní) o soya.
. . . optar por leche entera, queso crema de leche entera o quesos duros de leche entera,	❑ tome leche descremada o con 1% de grasa. ❑ opte por queso crema sin grasa o bajo en grasa o por quesos duros sin grasa o bajos en grasa.
. . . usar crema agria de leche entera o requesón de leche entera,	❑ opte por crema agria sin grasa o baja en grasa o por yogur sin sabor y sin grasa. ❑ coma requesón sin grasa o con 1% de grasa.
. . . comer los cortes de carne más grasosos,	❑ quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinarlos. ❑ coma cortes más magros de carne molida. O compre pechuga molida extramagra (al 99%) de pavo o de pollo.

Bájele a la sal, no al sabor.

En vez de . . .	Ensaye una forma más saludable de comer. ✔ . . . haga lo siguiente:
. . . comprar comidas preparadas y carnes procesadas (como carnes frías, perros calientes y pollo asado),	❑ prepare más comidas con carnes frescas y magras y con verduras frescas, congeladas o enlatadas con poco sodio.
. . . comer pizza congelada o de pedir que se la traigan a domicilio,	❑ prepare pizza vegetariana en su propia casa, con verduras frescas, poco queso y salsa de tomate sin sal adicional.
. . . comprar verduras enlatadas,	❑ compre verduras frescas o congeladas que no tengan salsas. O sazone con hierbas. ❑ compre verduras enlatadas que tengan en la etiqueta la frase: «sin sal adicional» *(no sal added)*.
. . . agregar sal a los alimentos para darles sabor,	❑ sazónelos con hierbas, condimentos, chiles, jugo de limón amarillo o agrio, y vinagre.

Bájele al azúcar sin dejar de ser goloso.

En vez de . . .	Ensaye una forma más saludable de comer. ✔ . . . haga lo siguiente:
. . . comprar cereales dulces para el desayuno,	❑ compre cereales de granos integrales que no tengan azúcar adicional. ❑ compre yogur sin grasa o requesón sin grasa. Agregue frutas frescas y unas cuantas almendras para dar más sabor y textura.
. . . tomar refrescos azucarados y bebidas de frutas,	❑ tome agua o té helado sin azúcar con jugo de limón.
. . . comer porciones grandes de postres dulces,	❑ cómase un trozo de fruta fresca. ¡Qué delicia! ❑ comparta un postre pequeño con alguien.
. . . comprar fruta enlatada en almíbar,	❑ compre fruta enlatada que lleve la frase «en jugo natural» *(packed in natural juice)*. ❑ compre frutas frescas o congeladas.

Publicación N.º U0051S de la ODPHP

Enero de 2011 (traducción realizada en julio de 2012)

Busque a alguien que…

Alimentación saludable la mayor parte del tiempo + actividad física = buena salud

Consuma comidas caseras la mayoría de las noches	Haya procurado hoy mismo que la mitad del plato tenga frutas y verduras	Juegue al aire libre con sus hijos o nietos	Coma fruta de postre frecuentemente
Prefiera leche o productos lácteos descremados o semidescremados	No tome gaseosas	Prefiera productos integrales si los hay	Haya realizado ejercicio aeróbico tres veces la semana pasada
Se sienta bien después de hacer ejercicio	Trabaje en la huerta o el jardín	Evite los alimentos salados, como fiambres o perros calientes	Dé una caminata enérgica la mayoría de los días
Evite porciones demasiado grandes	Haya hecho ejercicios, como flexiones y abdominales, la semana pasada	Le gusten las paletas de puro jugo de frutas (al 100%)	Lea habitualmente la etiqueta de información nutricional

Consejos para escoger alimentos más saludables

Estas alternativas ofrecen ideas nuevas para los alimentos favoritos de toda la vida. No se olvide de consultar las etiquetas de los alimentos para comparar las calorías, el contenido de grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y el sodio de los productos.

Si generalmente compra:	Pruebe estos:
Leche y productos lácteos	
• Leche entera (corriente, evaporada o condensada y endulzada)	• Leche descremada (desnatada), semidescremada (1%), o leche evaporada o condensada y endulzada que sea descremada o semidescremada
• Helado	• Sorbete y helados de agua, o yogur congelado descremado o semidescremado
• Crema agria	• Yogur griego descremado o semidescremado sin sabor, o crema agria descremada
• Queso crema	• Queso crema dietético *Neufchatel* o queso crema descremado
• Queso (*cheddar*, suizo, Monterey Jack, americano, *mozzarella*, etc.)	• Queso descremado o con pocas calorías, quesos procesados semidescremados o con pocas calorías, etc.
• Requesón *(cottage cheese)* corriente (4%)	• Requesón *(cottage cheese)* descremado o semidescremado (1%)
• Queso ricota de leche entera	• Queso ricota de leche semidescremada
• Crema para el café *(half and half)* o crema no láctea	• Leche en polvo descremada o semidescremada (1%)
Cereales, granos y pastas	
• Pasta con salsa blanca (Alfredo)	• Pasta integral con salsa roja (marinara)
• Pasta con salsa de queso	• Pasta integral con verduras (primavera)
• Pasta o arroz blanco	• Pasta o arroz integral
Carnes, pescado y aves	
• Embutidos o fiambres (mortadela, salami, salchicha de hígado, etc.)	• Embutidos con bajo contenido de grasa y sodio (pavo, pollo)
• Tocino o salchicha	• Tocino canadiense o jamón magro
• Carne molida corriente de res	• Carne molida extramagra de res o carne molida magra de pavo
• Paletilla, costilla o falda de res	• Redondo o lomo de res (sin grasa)
• Pescado congelado rebozado o pescado frito (casero o comercial)	• Pescado o mariscos sin rebozar (frescos, congelados o enlatados en agua)
• Chorizo	• Salchicha de pavo o salchicha vegetariana (hecha con tofu)

Si generalmente compra:	Pruebe estos:
Productos de panadería	
• Medialunas o brioches	• Bollos integrales
• *Donuts,* rosquillas dulces, *muffins, scones* o pasteles	• *Muffins* ingleses integrales, roscas, *muffins* o *scones* sin grasa o bajos en grasa
• Galletas dulces	• Galletas saladas o galletas de soda, *pretzels,* galletas integrales (elija las que tengan bajo contenido de sodio), galletas Graham, galletas de jengibre o pan de higo
• Torta con cobertura o *pound cake*	• Pastel de ángel o pan de jengibre
Grasas, aceites y aliños para ensalada	
• Margarina o mantequilla corriente	• Margarinas dietéticas o aceite de oliva
• Mayonesa corriente	• Mostaza o mayonesa sin grasa o bajas en grasa
• Aliño corriente para ensaladas	• Aliños para ensaladas sin grasa o bajos en grasa, jugo de limón o vinagre de vino
• Aceites, grasa vegetal o manteca de cerdo	• Espray antiadherente para saltear o rehogar
Varios	
• Sopas crema enlatadas	• Sopas a base de caldo enlatadas (con bajo contenido de sodio)
• Salsa (casera con grasa o leche)	• Salsas preparadas con agua o hechas en casa con leche descremada y sin grasa

Reduzca el consumo de sodio (sal)

- Lea las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos con bajo contenido de sodio.
- Cuando compre alimentos enlatados, seleccione aquellos que en la etiqueta indiquen "contenido reducido de sodio" (*reduced sodium*), "bajo contenido de sodio" (*low sodium*) o "sin sal adicional" (*no salt added*). Enjuague los alimentos enlatados corrientes para retirar parte del sodio.
- Reduzca gradualmente la cantidad de sodio en los alimentos. Su gusto por la sal cambiará con el tiempo.
- Consuma más alimentos frescos y menos alimentos procesados que contengan mucho sodio.
- Coma más alimentos caseros, de cuyo contenido de sodio tendrá más control, y use aliños que contengan poca sal o nada de sal cuando cocine o consuma alimentos.
- Cuando coma en restaurantes, pida que no le agreguen sal a la comida o pida platos con bajo contenido de sodio, si los hay.

Consejos para usar hierbas y especias (en lugar de sal)	
Albahaca:	Sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes
Canela:	Ensaladas, verduras, panes y tentempiés
Chile en polvo:	Sopas, ensaladas, verduras y pescado
Clavos de olor:	Sopas, ensaladas y verduras
Eneldo y semillas de eneldo:	Pescado, sopas, ensaladas y verduras
Jengibre:	Sopas, ensaladas, verduras y carnes
Ajo:	Sopas, verduras, carnes y pollo
Mejorana:	Sopas, ensaladas, verduras, carne de res, pescado y pollo
Nuez moscada:	Verduras, carnes y tentempiés
Orégano:	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Perejil:	Ensaladas, verduras, pescado y carnes
Romero:	Ensaladas, verduras, pescado y carnes
Salvia:	Sopas, ensaladas, verduras, carnes y pollo
Tomillo:	Ensaladas, verduras, pescado y pollo

Nota: Para comenzar, use pequeñas cantidades de estas hierbas y especias para ver si le gustan.

Fuente: Recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses de 2005 *(A Healthier You, Part III)*, tercera parte.
http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm (en inglés)

Cómo modificar una receta

La columna de la izquierda muestra la receta original. La de la derecha muestra los cambios saludables que puede hacer.

Lasaña	
Ingredientes originales:	**Reemplácelos por:**
1 caja de láminas para lasaña	1 caja de láminas para lasaña de trigo integral
1 libra de carne molida de res	1 libra de carne de res extra magra molida o de carne de pavo magra molida
½ taza de cebolla picada	
8 onzas de champiñones en rodajas (opcional)	12 onzas de champiñones en rodajas (opcional)
1 jarra (aproximadamente 16 onzas) de salsa para espagueti	Consejo: Busque salsas a base de verduras que no tengan carne ni queso. Compare marcas y elija la salsa que tenga menos sodio.
1 cucharadita de ajo en polvo	
½ cucharadita de sal	Omita la sal
1 cucharadita de orégano deshidratado, molido	
½ cucharadita de albahaca deshidratada, molida	
1 ½ tazas de queso ricota	1 ½ tazas de queso ricota semidescremado
2 tazas de queso Monterey Jack rallado	1 taza de queso Monterey Jack bajo en grasa rallado
¾ de taza de queso parmesano rallado	½ taza de queso parmesano bajo en grasa

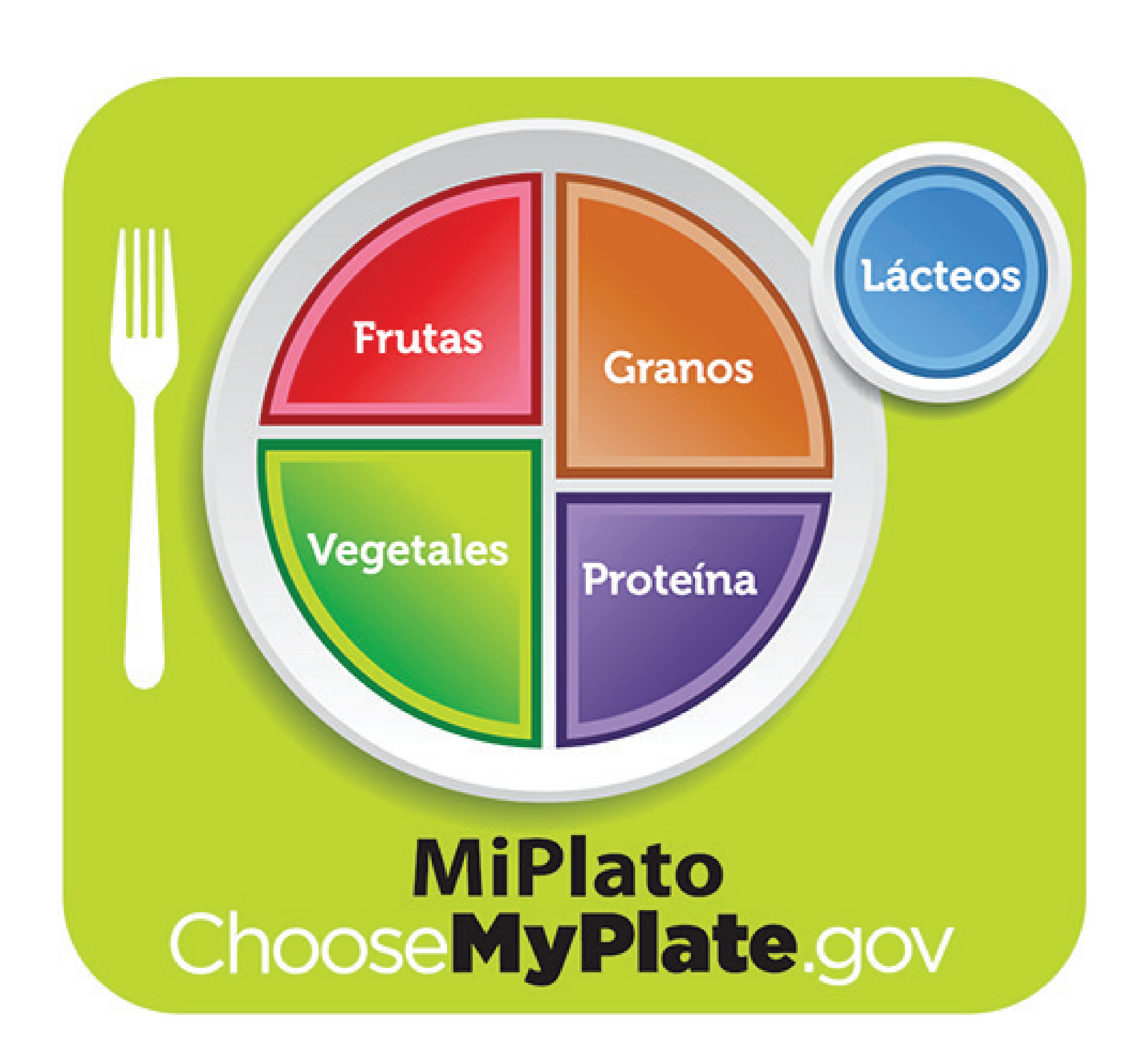
- Cocine las láminas para lasaña según las instrucciones del envase; escurra y reserve.
- En una sartén grande, dore la carne, la cebolla y los champiñones. Nota: No olvide escurrir la grasa de la carne después de dorarla.
- Agregue la salsa para espagueti, el ajo en polvo, la sal, el orégano y la albahaca.
- Rocíe con aceite en espray una fuente para horno de 4 tazas de capacidad (11 × 7 × 2 pulgadas [28 × 18 × 5 cm]). Ponga capas sucesivas de 1/3 de las láminas para lasaña, 1/3 de la salsa, 1/3 del queso ricota y del queso Monterey Jack.
- Repita las capas dos veces más.
- Espolvoree con queso parmesano al final.
- Hornee la lasaña durante 30 minutos a 350 ºF o hasta que esté bien caliente y el queso se haya derretido.
- Deje reposar durante 8 o 10 minutos antes de cortar y servir.
- Rinde entre 6 y 8 porciones.

Fuente: ***We Can!*** *Fun Family Recipes & Tips* (¡Podemos! Recetas divertidas y consejos para la familia)
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/fun-family-recipes.htm
(en inglés)

Transformación completa de una receta

Tome una de sus recetas familiares favoritas y transfórmela para disminuir la cantidad de grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*), sodio y azúcares adicionales, y para agregar más verduras, frutas y granos integrales. Use este cuadro para anotar su nueva receta.

Transformación completa de la receta de:	
Ingredientes de la receta de:	**Por qué puedo reemplazarlos:**
Instrucciones de preparación:	**Nuevas instrucciones de preparación (si se requieren):**


Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov

10 consejos
Serie de educación en nutrición

elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de esta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.

2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales del hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévese parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, y leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Esos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.

5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)



Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.

7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.

9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional ("Nutrition Facts") para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados "bajo en sodio," "sodio reducido," o "sin sal adicional" ("low in sodium," "reduced sodium," o "without added salt").

10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 1
Septiembre 2011

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), *ChooseMyPlate.gov*. http://www.choosemyplate.gov/Partnerships/index.aspx

Fecha de hoy: ____________________

Evaluación de "Coma alimentos saludables y sabrosos"

1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso intentar la transformación completa de una receta esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:					

Taller 2

Comidas y bocadillos rápidos y saludables

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo Talleres comunitarios



Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Elija una actividad para hacer y reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
  - *Actividad para romper el hielo:* no se necesitan materiales
  - *Actividad 1:* olla de cocción lenta; pimientos verdes, amarillos o rojos picados; cebolla; calabacín; zanahorias; 1 libra de pechugas de pollo sin piel o de carne magra de res; una lata de 14 ½ onzas de tomates picados sin sal adicional; 1 ½ cucharaditas de orégano; dos dientes de ajo picados; abrelatas
  - *Actividad 2:* menús de restaurantes locales (en los que se incluyan platos de distintas partes del mundo), resaltadores o bolígrafos para marcar o encerrar en un círculo las opciones saludables

  Nota sobre la actividad 1: Si desea servir en el taller la comida preparada en la olla de cocción lenta, deberá cocinarla antes de la clase, ya que la olla de cocción lenta tarda varias horas en cocinar los alimentos. O bien, puede poner los ingredientes en la olla de cocción lenta apenas comience la clase y prender la olla en temperatura alta para que los participantes puedan apreciar el olor de la comida al cocinarse. Si va a demostrar el uso de la olla de cocción lenta durante la clase, deberá tener cortadas las verduras de antemano (antes de la clase). Además, si en el lugar en que se realiza el taller no hay dónde lavarse las manos después de colocar la carne en la olla de cocción lenta, puede poner el pollo o la carne de res en una bolsa de plástico sellada y luego vaciarla dentro de la olla de cocción lenta sin tocar la carne. El Anexo contiene más información sobre la manipulación adecuada de los alimentos, así como recetas adicionales.

- Haga fotocopia de los folletos (una por participante):

  1. *Comidas y bocadillos rápidos y saludables* (2 páginas)
  2. *Mi lista de compras* (1 página)
  3. *Consejos para comer afuera* (1 página)
  4. *Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes* (2 páginas)
  5. *Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta* (2 páginas)
  6. *MiPlato/10 consejos para preparar una comida saludable* (2 páginas)
  7. *Evaluación del taller* (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos)
- Introducción (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller.
  - Revise los objetivos de aprendizaje.
- **Objetivo 1:** Recibir ideas sobre cómo preparar comidas rápidamente y cómo abastecer la despensa (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Comidas y bocadillos rápidos y saludables*.
  - Revise el folleto: *Mi lista de compras*.
- Video: *Hágalo rápido y hágalo bien* (2 o 3 minutos)
- Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 2:** Aprender a elegir alimentos saludables cuando comemos afuera (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Consejos para comer afuera*.
  - Revise el folleto: *Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes*.
- Actividad (entre 5 y 10 minutos). *Nota:* Si va a realizar la actividad 1, recomendamos hacerla al comienzo de la clase a modo de actividad para romper el hielo, para que la comida se cocine durante la clase.
- **Objetivo 3:** Aprender a usar una olla de cocción lenta para preparar comidas fáciles y saludables (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta*.
- Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revise el folleto *MiPlato* y cómo usar los *10 consejos para preparar una comida saludable* (2 minutos).
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
  - Recordatorio de actividades para realizar en casa:
    - La próxima vez que vaya a un restaurante, pida un plato saludable empleando los consejos para elegir las opciones más bajas en calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio.
    - Aumente la cantidad total de tiempo que pasa haciendo actividad física.
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos).

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo (5 minutos)

Lea las siguientes preguntas en voz alta a los participantes. Pídales que levanten la mano para indicar “frecuentemente”, “a veces” o “casi nunca” en respuesta a cada pregunta.

¿Qué tan eficaz es usted en la cocina?

	Frecuentemente	A veces	Casi nunca
¿Con qué frecuencia planea las comidas de antemano?			
¿Con qué frecuencia prepara porciones de una comida de antemano?			
¿Con qué frecuencia dedica 30 minutos o menos a preparar una comida?			
¿Con qué frecuencia usa lo que le sobra de una comida para preparar otra?			
Si hay otras personas en su casa, ¿con qué frecuencia ayudan ellas a preparar la comida y a limpiar?			

Después de terminar de hacer las preguntas, dígales a los participantes: Si respondieron “frecuentemente” a estas preguntas, probablemente administran muy bien su tiempo. Si respondieron “a veces” o “casi nunca”, no se desanimen. Este taller puede darles ideas que les servirán para preparar comidas fáciles y saludables.

Fuente: *Good Nutrition for Busy Families (Una buena nutrición para familias ocupadas),* del servicio de extensión a la comunidad de North Dakota State University, http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn1432.pdf

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas y bocadillos saludables que se pueden preparar rápidamente.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.

- *Cómo equilibrar las calorías*
  - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
  - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
- *Qué alimentos debe aumentar*
  - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
  - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
  - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
- *Qué alimentos debe disminuir*
  - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
  - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
  - ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos del aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Recibir ideas sobre cómo preparar comidas rápidamente y cómo abastecer la despensa.
2. Aprender a elegir alimentos saludables cuando comemos afuera.
3. Aprender a usar una olla de cocción lenta para preparar comidas fáciles y saludables.

Temas de debate: Folleto “Comidas y bocadillos rápidos y saludables” (5 minutos)



Consejos para comer en casa

- Llene la despensa o el congelador con pasta o arroz integral, latas de puré de tomate sin sal adicional, especias, ajo, pechugas de pollo congeladas, pescado enlatado y verduras congeladas.
- Planee usar lo que haya sobrado de una comida, como verduras y carnes cocidas, en una nueva receta para la noche siguiente (por ejemplo, burritos o una tortilla de huevo).

- Ahorre tiempo en la cocina con una olla de cocción lenta que le permite preparar dos o tres comidas saludables a la vez.

Temas de debate: Folleto “Mi lista de compras” (5 minutos)



Taller 2

Mi lista de compras

Lácteos y huevos

Productos de panadería

Carne

Bebidas

Equivalentes de la carne

Frutos secos y semillas (sin sal)

Grasas y aceites

- Es fácil preparar una comida rápida si ya tiene los alimentos en la despensa. Compre productos que estén de oferta y no sean perecederos, por ejemplo, alimentos enlatados con bajo contenido de sodio.
- Pegue en el refrigerador un papel para ir anotando los artículos que vaya necesitando. También puede ordenar la lista de compras y los cupones según la forma en que estén organizados los artículos en la tienda para hacer las compras más rápido.

Ideas de comidas saludables y rápidas. *Recuérdeles a los participantes que usen MiPlato para preparar comidas equilibradas.*

- Sirva verduras previamente cortadas y aliño ranchero bajo en grasa, duraznos enlatados en jugo al 100% o fruta fresca y leche semidescremada.
- Sirva una cena que parezca desayuno: tortilla de huevo con verduras (póngale champiñones, pimiento rojo, cebolla, espinaca, tomates, etc.), leche descremada o semidescremada y fruta.
- Sirva sopa enlatada con bajo contenido de sodio, una ensalada de acompañamiento con aliño sin grasa o bajo en grasa y yogur semidescremado.

Ideas de refrigerios saludables. *Puede presentar estas ideas antes o después del receso para estiramientos. Si lo hace antes del receso, pídale al grupo que piense en otras ideas.*

- Trocitos de apio con mantequilla de maní y pasas
- Fruta fresca o enlatada (en jugo al 100% en vez de almíbar) con yogur de vainilla descremado o semidescremado
- Galletas integrales con queso descremado o semidescremado
- Rodajas de pan de trigo integral o de manzana con mantequilla de maní
- Quesadillas (queso descremado o semidescremado en una tortilla de trigo integral)
- *Pretzels* o palomitas de maíz reventadas por aire caliente, sin sal
- Nachos horneados y salsa
- Pan árabe integral o trocitos de verduras (pimientos, zanahorias, etc.) con *hummus* (puré de garbanzos)
- Leche descremada o semidescremada o agua en lugar de bebidas frutales azucaradas y gaseosa

CONSEJO: Coloque la fruta fresca en un recipiente a la altura de los ojos en el refrigerador o sobre la encimera de la cocina. Así será más fácil de ver y estará lista para consumir.

Video "Hágalo rápido y hágalo bien" (2 o 3 minutos)

Receso para estiramientos (5 minutos)

"Nombre sus refrigerios saludables favoritos"

Pídales a los participantes que busquen un compañero y recorran juntos la habitación mientras uno le cuenta al otro cuál es su refrigerio saludable favorito y cómo prepararlo. Después de 30 segundos, los papeles deben invertirse para que la otra persona haga lo mismo. Después, pídales que cambien de pareja y repitan el ejercicio, pero que mencionen un refrigerio diferente. Asegúrese de que los participantes estén en movimiento y caminen todo el tiempo. Pídales que compartan sus ideas creativas con el grupo.

Temas de debate: Folletos "Consejos para comer afuera" y "Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes" (entre 5 y 10 minutos)

Consejos para reducir las porciones

- De ser posible, elija porciones como para niños o pida la porción más pequeña que haya.
- Coma la mitad del contenido del plato en el restaurante y guarde la otra mitad para el almuerzo del día siguiente.
- Pida una porción del tamaño de un tentempié o de un plato acompañante en lugar de un plato de entrada.
- Comparta el plato principal con un amigo.
- Renuncie a tratar de dejar el plato limpio. Cuando esté satisfecho, deje el resto. O bien, pídale al camarero que envuelva la mitad de la comida cuando la traiga, para que usted no se sienta tentado de comer toda la porción.
- Pida un plato del menú en lugar de dirigirse al bufet.

Consejos para reducir las calorías

- Pida agua o leche descremada o semidescremada, té sin azúcar u otras bebidas que no tengan azúcar adicional.
- Ponga verduras en lugar de queso en los sándwiches y las pizzas.
- Pida pan de trigo integral sin mantequilla para los sándwiches.
- En el restaurante, comience la comida con una ensalada llena de verduras para calmar el hambre y sentirse satisfecho antes.
- Pida que le traigan aparte el aliño para la ensalada y solo use la cantidad que necesita.

Actividad: Elija una de antemano (entre 5 y 10 minutos)

1. **Cocción lenta:** Muestre cómo usar la olla de cocción lenta y cuánto tiempo puede ahorrar en la preparación de una comida saludable. Coloque verduras picadas en el fondo de la olla de cocción lenta y encima agregue tomates picados sin sal, orégano y ajo. Encienda la olla de cocción lenta y déjela cocinar durante el taller.

   Materiales necesarios: Olla de cocción lenta; pimientos verdes, amarillos o rojos picados; cebolla; calabacín; zanahorias; 1 libra de pechugas de pollo sin piel o de carne magra de res; una lata de 14 ½ onzas de tomates picados sin sal; 1 ½ cucharaditas de orégano; dos dientes de ajo picado; abrelatas. Consulte la nota del plan de clases acerca del tiempo que se recomienda para realizar esta actividad.

   Nota: Deberá cortar las verduras de antemano (antes de la clase). Además, si en el lugar en que se realiza el taller no hay dónde lavarse las manos después de colocar la carne en la olla de cocción lenta, puede poner el pollo o la carne de res en una bolsa de plástico sellada y luego vaciarla dentro de la olla de cocción lenta sin tocar la carne. El Anexo contiene más información sobre la manipulación adecuada de los alimentos, así como recetas adicionales.

2. **Consejos para comer afuera:** Repase los folletos *Consejos para comer afuera* y *Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes*, y revise los consejos correspondientes al tipo de restaurantes que hay cerca de donde viven los participantes. Luego, distribuya menús de restaurantes locales que sirvan algunos de estos alimentos. Reúna a los participantes en grupos pequeños, dele a cada grupo un menú y pida que encierren en un círculo o resalten las opciones más saludables.

   Materiales necesarios: Menús de restaurantes locales que preparen comidas de distintas partes del mundo, resaltadores o bolígrafos para resaltar o encerrar en un círculo las opciones saludables

Temas de debate: Folleto "Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta" (entre 5 y 10 minutos)

¿No está seguro de qué cocinar para la cena? ¿Está apurado cuando llega a su casa al final del día? ¡Use la olla de cocción lenta! Todo lo que necesita son unos pocos minutos de preparación por la mañana para tener una comida sencilla por la noche. Ensaye estas recetas de frijoles refritos falsos y chile con pavo en la olla de cocción lenta.

¿Por qué usar la olla de cocción lenta?

Cocinar en la olla de cocción lenta puede ser una forma rápida, sencilla y económica de preparar comidas para su familia. Además:

- Ahorra electricidad. La olla de cocción lenta usa menos electricidad que el horno y no calienta en exceso la cocina.
- Ahorra dinero. Usted puede usar cortes de carne menos costosos porque la olla de cocción lenta los ablanda.
- Ahorra tiempo. Las ollas de cocción lenta generalmente permiten la preparación de la comida en un solo paso y son fáciles de limpiar.

Temas de debate: Cómo aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses aconsejan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud.
- Estas son las recomendaciones para los adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades **moderadas,** dedíqueles por lo menos **2 horas y media a la semana.**	Si elige actividades **intensas,** dedíqueles al menos **1 hora y cuarto a la semana.**

- Puede combinar actividades moderadas e intensas. En general, 1 minuto de actividad intensa equivale a 2 minutos de actividad moderada.
- Los niños necesitan **60 minutos de actividad física al día.**
- **CONSEJO DEL DÍA:** Para aumentar la actividad física, agregue una nueva actividad o dedique más tiempo a hacer una actividad que ya disfrute.
  - ✓ Elija actividades que le gusten y que encajen fácilmente en su vida.

- ✓ Lleve un registro de la actividad física y auméntela gradualmente para cumplir con las recomendaciones.

- Piense en la posibilidad de inscribirse para el Premio presidencial a un estilo de vida activa (PALA+). Así podrá llevar un registro de su actividad física y dar pasos sencillos para mejorar sus hábitos alimenticios.
- Si usted se mantiene activo durante 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija una meta de alimentación saludable en la que vaya a trabajar cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite http://www.presidentschallenge.org [en inglés]). Si desea más información, consulte el folleto que se encuentra en el Anexo.

Temas de debate: Folletos "MiPlato" y "10 consejos" (2 minutos)





10 consejos
Serie de educación en nutrición

cómo preparar platos sanos

10 consejos para platos sanos

Un plato sano comienza con más vegetales y frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Piense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más de lo que necesita sin demasiadas calorías. Tampoco olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida de acompañamiento o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

1 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales
Las vegetales y las frutas están repletas de nutrientes que tal vez le ayuden a promover la buena salud. Elija vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.

2 agregue proteínas magras
Elija alimentos ricos en proteína, como carne de res y cerdo magras, pollo y pavo, frijoles o tofú. Dos veces por semana, haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos.

3 incluya granos integrales
Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones "100% granos integrales" o "100% trigo integral" ("whole grain, whole wheat") en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

4 no olvide los productos lácteos
Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como su bebida, o bien incluya en su comida yogur descremado con bajo contenido de grasa.

5 evite la grasa adicional
El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.

6 coma con calma
Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer demasiado.

7 use un plato más pequeño
Use platos más pequeños a la hora de comida para controlar las porciones. De esa manera puede "limpiar el plato" y sentirse satisfecho sin comer demasiado.

8 controle sus alimentos
Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, estudie y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos horneados en lugar de fritos.

9 pruebe alimentos nuevos
Mantenga el interés al elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o lechuga japonesa. ¡Tal vez encuentre su nuevo alimento favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en línea.

10 satisfaga el gusto dulce de manera sana
Permítase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

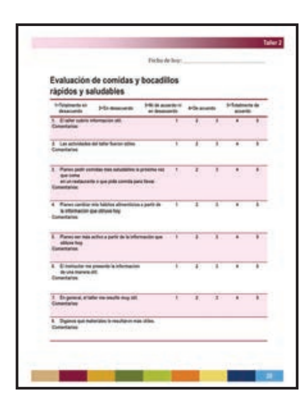
DG TipSheet No. 7
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

La próxima vez que vaya a un restaurante, pida un plato saludable poniendo en práctica los consejos para elegir los alimentos más bajos en calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio. Aumente la cantidad total de tiempo que pasa haciendo actividad física.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)



Evaluación de comidas y bocadillos rápidos y saludables

Taller 2 ● Folletos

Una alimentación saludable a su manera

Comidas y bocadillos rápidos y saludables



Consejo: Prepare una comida rápida y nutritiva con pasta integral, carnes magras y verduras congeladas o que hayan sobrado de otra comida.

Consejo: Mantenga a mano pescado enlatado para preparar comidas rápidas que contengan grasas saludables.

Consejo: Ahorre tiempo con una olla grande de cocción lenta. Prepare dos o tres cenas saludables sin pasar mucho tiempo en la cocina.

¿Tiene poco tiempo? Ponga en práctica estos consejos para preparar comidas saludables rápidamente.

Cenas en un dos por tres

Pasta y . . .

Gerardo: Siempre tengo en la despensa un par de cajas de pasta integral y latas de puré de tomate sin sal. No me gusta toda la azúcar y la sal que le agregan a algunas de las salsas para pasta que se consiguen en la tienda. Por eso preparo mi propia salsa. Les agrego a los tomates albahaca y orégano secos, cebolla picada y mucho ajo. Incluso agrego una bolsa de pechuga cocida de pollo y le pongo verduras congeladas o verduras que hayan sobrado de la noche anterior. Mi salsa es nutritiva y contiene poca grasa, sal y azúcares añadidos.

Si le sumo una ensalada, tengo una comida saludable en menos tiempo del que toma alistar a los niños para ir a un sitio de comidas rápidas. Además, a mis hijos les encanta esta comida.

Pescado en un minuto . . .

Aurora: Mi lema es que las comidas deben ser «sencillas, bien hechas y rápidas». Siempre tengo en la despensa latas de salmón y de atún porque contienen grasas saludables. Las croquetas de salmón o de atún tardan menos de 15 minutos en prepararse. Solo hay que agregar cebolla picada, migas de pan integral, un huevo batido y semillas de apio. Se hacen las croquetas y se asan en una sartén rociada con aceite en espray hasta que estén doradas y crocantes por ambos lados.

Olla de cocción lenta . . . ¡al rescate!

Ana: Una vez por semana preparo cantidades grandes de comida en la olla de cocción lenta. Pico montones de verduras –zanahorias, cebollas, calabacín, pimientos (chiles) dulces– o lo que tenga a mano. Pongo las verduras en el fondo y encima pongo pechugas de pollo sin piel o carne magra de res.

Luego agrego una lata de tomates sin sal, orégano y dos dientes de ajo. En vez de pasar horas en la cocina, hago otras cosas entretenidas. Al mismo tiempo, hago tres cenas deliciosas y saludables en menos tiempo del que gasto en preparar una sola.



¿Qué va a preparar para la cena esta noche?
¿Por qué no ensaya lo que les da resultado a Gerardo, Aurora y Ana?

Si desea más información, visite http://www.healthfinder.gov/espanol/

(continúa al reverso de la página)

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Almuerzos sustanciosos y saludables en un abrir y cerrar de ojos

- ❑ **¿Le encantan los sándwiches?** Llénelos de proteínas que contengan poca grasa, como pollo asado o atún. Prepárelos sin carne, con mantequilla de cacahuate, queso semidescremado, rodajas de huevo cocido o frijoles refritos sin grasa.
- ❑ **Llénelos de verduras.** Además de la lechuga y el tomate, póngales rodajas de cohombro (pepino), pimientos (chiles) verdes o tiras de calabacín verde para que queden más crujientes.
- ❑ **Opte por los granos integrales.** En vez de pan blanco o pan de huevo, haga los sándwiches con pan de granos integrales o de 100% trigo integral, tortillas y pan árabe o pita.
- ❑ **¿Prefiere las ensaladas?** Agregue carnes magras, frutas, frijoles y nueces a la ensalada verde. Póngale arándanos secos, trozos de fruta, frijoles rojos, cacahuates (maní) y almendras.



¿Tiene prisa? En las comidas rápidas hay alternativas más saludables.

No haga caso de las ofertas ni de las rebajas en porciones más grandes.

Las calorías se irán sumando si pide el sándwich más grande, los alimentos fritos y los refrescos.

Marque lo que va a poner en práctica para reducir la cantidad de calorías que consume cuando come fuera de casa:

- ❑ Pida la hamburguesa normal o la de niño y llénela de lechuga, tomates y cebollas.
- ❑ Si pide una hamburguesa o un sándwich más grande, pártalo por la mitad. Cómase la mitad ahora y refrigere el resto para el almuerzo de mañana.
- ❑ Pida el sándwich pequeño de pavo o de pollo asado en vez del grande. Llénelo de verduras (espinaca, tomates, cohombros [pepinos] y cebollas).
- ❑ Tome agua o leche semidescremada o descremada, en vez de tomar leche entera, bebidas con sabor a frutas o refrescos.

Prefiera lo más saludable.

- ❑ En vez de papas a la francesa, pida una ensalada pequeña con aderezo sin grasa o bajo en grasa. O comparta con un amigo una porción pequeña de papas.
- ❑ En vez de mayonesa corriente, use mostaza o mayonesa sin grasa o baja en grasa.
- ❑ Pida habichuelas (ejotes) o zanahorias crudas en vez de ensalada de repollo con mayonesa. Pida una papa asada pequeña con guiso en vez de puré de papa con salsa de carne.
- ❑ Pida una pizza delgada de verduras con ensalada en vez de una pizza gruesa con carne o con queso adicional.
- ❑ Reserve las tortas, los pasteles y los bizcochos de chocolate para darse gusto de vez en cuando. En su lugar, pida frutas o comparta el postre con alguien.

Publicación N.º U0052S de la ODPHP

Enero de 2011 (traducción realizada en julio de 2012)

Mi lista de compras

Es buena idea tener a mano estos productos para preparar comidas y bocadillos saludables.

Lácteos y huevos

- ❒ Leche descremada (sin grasa) o semidescremada (1%)
- ❒ Requesón *(cottage cheese)* descremado, semidescremado o con poca grasa
- ❒ Quesos semidescremados o con poca grasa
- ❒ Yogur descremado o con poca grasa
- ❒ Huevos y sustitutos del huevo
- ❒ ____________________

Panes, *muffins* y rosquillas

- ❒ Pan de trigo integral, *bagels, muffins* ingleses, tortillas, pan árabe
- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Cereales, galletas de sal, arroz, fideos y pasta

- ❒ Cereal sin azúcar, frío o caliente
- ❒ Arroz (integral)
- ❒ Pasta (fideos, espagueti)
- ❒ ____________________

Carne

- ❒ Carne blanca de pollo y pavo (sin piel)
- ❒ Pescado (sin rebozar)
- ❒ Carne molida extramagra de res o pavo
- ❒ Fiambres 95% sin grasa o embutidos con poca grasa
- ❒ ____________________

Equivalentes de la carne

- ❒ Tofu (o queso de soya)
- ❒ Frijoles (consulte la lista de frijoles)
- ❒ Huevos y sustitutos del huevo (consulte la lista de lácteos y huevos)
- ❒ ____________________

Frutas (frescas, enlatadas, congeladas y secas)

Frutas frescas:

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Frutas enlatadas (en jugo o agua):

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Frutas congeladas:

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Frutas secas:

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Verduras (frescas, enlatadas y congeladas)

Verduras frescas:

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Verduras enlatadas (con bajo contenido de sodio o sin sal adicional):

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Verduras congeladas (sin salsa):

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Frijoles y legumbres (si son enlatados, sin sal adicional)

- ❒ Frijoles, guisantes y lentejas secos (sin sobres de aliños)

Frijoles enlatados:

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Productos de panadería

- ❒ Aceite en espray
- ❒ Leche evaporada enlatada, descremada (sin grasa) o con poca grasa (2%)
- ❒ Leche en polvo descremada
- ❒ Gelatina de cualquier sabor (con pocas calorías)
- ❒ Mezclas para budín (con pocas calorías)
- ❒ ____________________

Condimentos, salsas, aliños y cremas para untar

- ❒ Aliños para ensalada sin grasa o con poca grasa
- ❒ Especias
- ❒ Vinagres saborizados
- ❒ Salsa mexicana o salsa picante
- ❒ Salsa de soya (con poco sodio)
- ❒ Cubos o gránulos de caldo (con poco sodio)
- ❒ ____________________

Bebidas

- ❒ Refrescos sin calorías
- ❒ Jugos con pocas calorías
- ❒ Té helado sin azúcar
- ❒ ____________________

Frutos secos y semillas (sin sal)

- ❒ ____________________
- ❒ ____________________

Grasas y aceites

- ❒ Margarina dietética
- ❒ Mayonesa con poca grasa
- ❒ Aceite de oliva
- ❒ Aceite de colza (canola)

Fuente: Recomendaciones sobre alimentación para los estadounidenses de 2005, *A Healthier You (Cómo convertirse en una persona más sana)* (en inglés). http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm

Consejos para comer afuera

Consejos generales para comer afuera

Usted puede consumir una alimentación saludable cuando sale a cenar o cuando pide comida en un restaurante para llevar. Consulte estos consejos para escoger alimentos que tengan menos calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio (sal).

Leer el menú

👍 *Buscar términos como:*

• Horneado	• Ligeramente rehogado
• Hervido (en vino o jugo de limón)	• Escalfado
• Asado a la parrilla	• A la brasa
• A la plancha	• Cocinado al vapor en su propio jugo

👎 *Tenga cuidado con términos como:*

• Alfredo	• Estofado *(casserole)*	• Al escalope *(escalloped)*
• Con queso *(au fromage)*	• Salsa de queso *(cheese sauce)*	• Frito *(fried)*
• Gratinado *(au gratin)*	• Cremoso *(creamed)*	• Salsa de jugo de carne *(gravy)*
• Asado con mantequilla *(basted)*	• En crema o salsa de crema *(in cream or cream sauce)*	• Salsa holandesa *(Hollandaise)*
• Salsa bearnesa *(Béarnaise)*	• Crocante *(crispy)*	• Molde de pastel *(pie crust)*
• Rebozado *(breaded)*	• Frito en abundante aceite *(deep fried)*	• Pastel de carne *(pot pie)*
• Salsa de mantequilla *(butter sauce)*		

Fuente: Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), *Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide* (En busca del peso saludable: claves prácticas para mantener un peso saludable. Guía de bolsillo), página 12. http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf

Consejos para elegir alimentos saludables en los restaurantes

Busque en el menú los siguientes términos que indican alimentos con bajo contenido de calorías, grasas sólidas (grasas saturadas y *trans*) y sodio.

Comida rápida	
• Sándwich de pechuga de pollo a la plancha sin mayonesa • Hamburguesa sencilla sin queso	• Ensalada de pollo a la plancha con aliño bajo en grasa • Yogur descremado o semidescremado

Expendios de sándwiches y *delicatessen*	
• Verduras frescas en pan de trigo integral con aderezo bajo en grasa o mostaza	• Sándwich de pechuga de pavo con mostaza, lechuga y tomate • Sopa de frijoles (lentejas, minestrone)

Restaurantes especializados en carnes	
• Carne magra de res asada a la parrilla (no más de 6 onzas): *London broil, filet mignon,* bistecs de jamón redondo y de falda de costillar	• Papas al horno sin mantequilla, margarina ni crema agria • Platos con mariscos que no sean fritos

Comida china	
• *Zheng* (al vapor) • *Gun* (hervido) • *Kao* (tostado) • *Shao* (asado) • Ligeramente salteado en salsa suave • Salsa de tomate picante	• Salsa de soya, *hoísin* y ostras con bajo contenido de sodio • Platos sin glutamato monosódico (MSG) • Queso de soya (tofu) • Verduras, pollo o camarones *Moo shu* • Salsa de mostaza picante

Comida italiana	
• Ligeramente salteado con cebollas, chalote o ajo • Salsas rojas: salsa marinara picante *(arrabiata)*, salsa marinara, *cacciatore* y salsa de almejas rojas • Primavera (sin crema)	• Salsa de limón • Florentina (espinaca) • A la plancha (pescado o verduras) • *Piccata* (limón) • *Manzanne* (berenjena)

Comida mexicana	
• Servido con salsa, salsa verde (salsa de chile verde) o salsa picante • Cubierto con lechuga cortada, tomates en cubos y cebollas	• Con tortilla de harina de trigo integral o de maíz (blanda) • Cocido a fuego lento con salsa de chile vegetariano o salsa de tomate

Comida del Oriente Medio	
• Habas o garbanzos • Asado en su propio jugo con salsa de tomate	• Cuscús (grano) • Arroz o *bulgur* (trigo partido)

Comida japonesa	
• Ensalada de la casa con jengibre fresco y fideos de arroz • Pollo, pescado o camarones *teriyaki*, asados en salsa	• Fideos de trigo sarraceno *(soba noodles)*, sobre todo en sopas • *Yakimono* (asado) • Tofu (queso de soya) • *Nabemono* (sopa, estofado)

Comida hindú	
• *Tikka* (asado en sartén) • Cocido con yogur o marinado en yogur • *Saag* (con espinaca) • *Masala* (mezcla de especias)	• *Tandoori* (pollo marinado en yogur con especias) • *Pullao* (arroz *basmati*)

Comida tailandesa	
• Salsa de pescado	• Salsa picante

Consejos y recetas para hacer en la olla de cocción lenta

Consejos para usar la olla de cocción lenta

- Siempre descongele la carne y las aves en el refrigerador antes de cocinarlas en la olla de cocción lenta. De esta forma, la carne se cocinará completamente. Siga este orden cuando coloque los alimentos en la olla de cocción lenta: (1) ponga primero las verduras, (2) luego agregue la carne y (3) cubra con líquido (caldo, agua, salsa).
- Llene la olla de cocción lenta hasta la mitad o las dos terceras partes. Cocinar muy poca comida en la olla de cocción lenta o llenarla demasiado puede afectar el tiempo de cocción y la calidad del producto final.
- Guarde la comida que sobre en un recipiente más pequeño para que se enfríe bien; refrigere en las 2 horas siguientes a terminar de cocinar. No vuelva a calentar la comida que sobre en la olla de cocción lenta; caliéntela en la estufa, el microondas o el horno hasta que la temperatura llegue a 165 °F.

Cómo modificar las recetas para prepararlas en la olla de cocción lenta

- Con estos consejos puede preparar su receta favorita en la olla de cocción lenta:
- Los líquidos no se evaporan en la olla de cocción lenta. En la mayoría de los casos, puede reducir los líquidos a la mitad o disminuirlos en una tercera parte (las sopas no necesitan reducción de líquido).
- Agregue la pasta al final de la cocción o cocínela por separado para evitar que quede demasiado blanda.
- La leche, el queso y la crema se pueden agregar una hora antes de servir.
- En http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn1511.pdf hallará más consejos sobre cómo modificar recetas para prepararlas en la olla de cocción lenta.

Recetas para olla de cocción lenta

Frijoles refritos falsos	
1 cebolla, pelada y partida por la mitad 3 tazas de frijoles pintos secos, lavados ½ jalapeño fresco, picado y sin semillas 2 cucharadas de ajo picado	1 ¾ cucharaditas de pimienta negra molida ⅛ de cucharadita de comino molido (opcional) 9 tazas de agua
Preparación: • Ponga la cebolla, los frijoles lavados, el jalapeño, el ajo, la pimienta y el comino en la olla de cocción lenta. • Agregue el agua y mezcle bien. • Cocine a temperatura alta durante 8 horas, agregando más agua según sea necesario. Nota: Si durante la cocción se ha evaporado más de 1 taza de agua, la temperatura está demasiado alta. • Una vez que los frijoles se hayan cocido, cuélelos y reserve el liquido. • Machaque los frijoles como para hacer puré y agregue la cantidad necesaria del agua reservada de la cocción para lograr la consistencia deseada.	

Consejo rápido: Frijoles refritos falsos

- Use estos frijoles en tacos y burritos. O sírvalos a modo de salsa para comer con sus verduras favoritas.
- También puede usarlos como crema para untar en su sándwich predilecto.

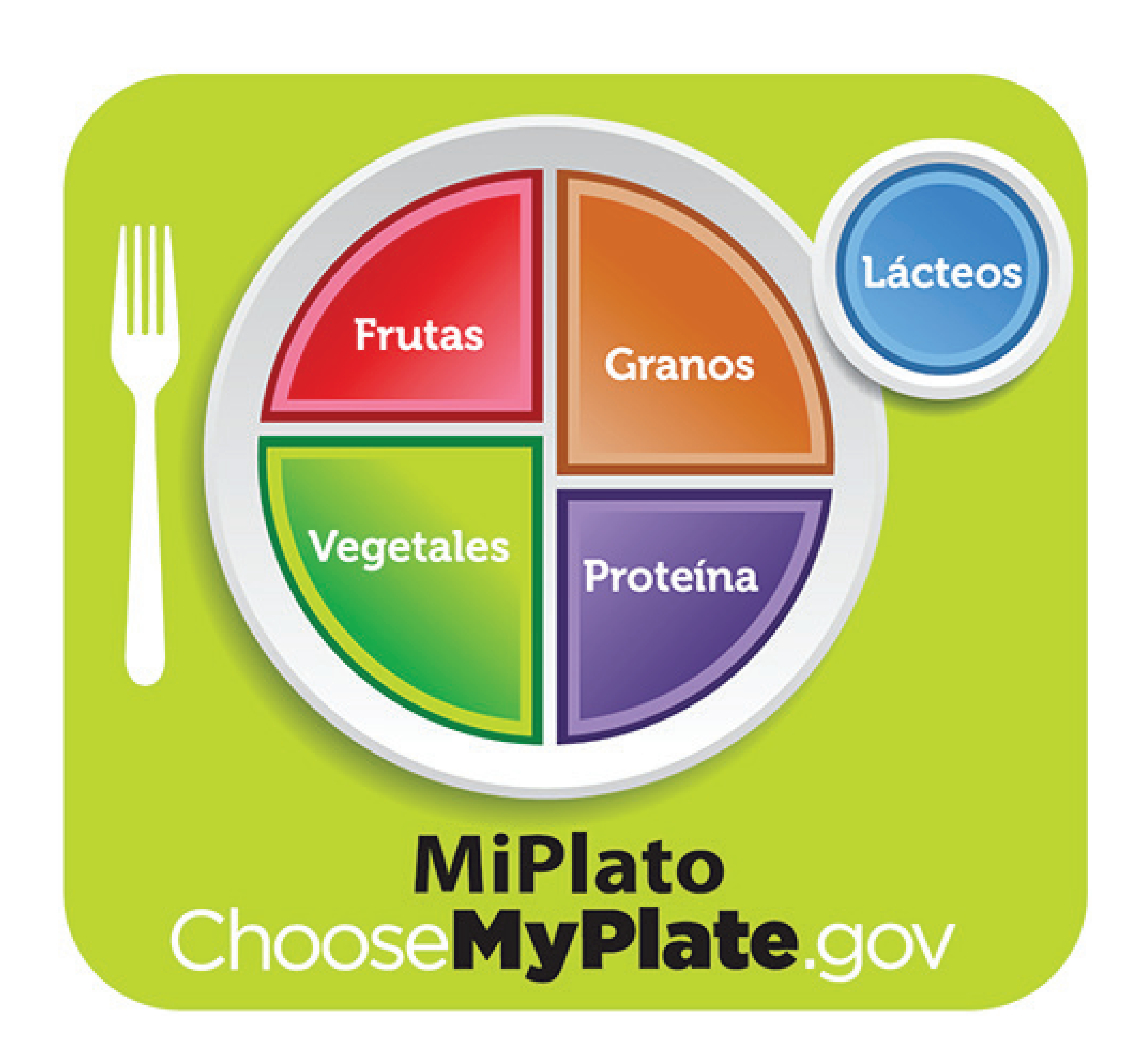
Chile con pavo	
1 ¼ libras de carne magra molida de pavo 1 cebolla grande, picada 1 diente de ajo, picado 1 ½ taza de maíz congelado 1 pimiento rojo picado 1 pimiento verde picado 1 lata (28 onzas) de puré de tomate	1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate 1 paquete (1.25 onzas) de aliños para salsa de chile ½ cucharadita de sal Cubra con queso rallado descremado o semidescremado o cebolla roja finamente picada
Preparación: • Cocine los primeros tres ingredientes en una sartén grande a temperatura media o alta, revolviendo bien hasta que el pavo se dore completamente. Escurra la grasa. • Coloque la mezcla en la olla de cocción lenta y, sin dejar de revolver, agregue el maíz y los siete ingredientes siguientes hasta que esté todo bien mezclado. • Cocine a temperatura alta 4 o 5 horas o a temperatura baja durante 6 u 8 horas. • Sirva y cubra con los ingredientes que prefiera.	

Consejo rápido: chile con pavo

Prepare un poco más de chile, de manera que le sobre para otra comida. Use el resto para:

- Servir sobre papas asadas al horno
- Preparar un guisado sencillo de conchas de pasta de trigo integral con chile
- Hacer una ensalada rápida y fácil: chile, tomate picado, queso rallado y trocitos de tortilla para taco sobre hojas de lechuga

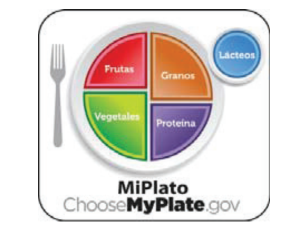
Fuente: Consejos adaptados de *Slow Cookers and Food Safety* (La ollas de cocción lenta y la manipulación adecuada de los alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/appliances-and-thermometers/slow-cookers-and-food-safety (en inglés)
Recetas: http://allrecipes.com/recipe/refried-beans-without-the-refry/detail.aspx (en inglés) y http://www.myrecipes.com/recipe/slow-cooker-turkey-chili-10000001176221/ (en inglés)


Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov

10 consejos
Serie de educación en nutrición

cómo preparar platos sanos

10 consejos para platos sanos



Un plato sano comienza con más vegetales y frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. Piense en cómo ajustar las porciones en su plato para obtener más de lo que necesita sin demasiadas calorías. Tampoco olvide los productos lácteos; haga de ellos su bebida de acompañamiento o agregue a su plato productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.

1 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Las vegetales y las frutas están repletas de nutrientes que tal vez le ayuden a promover la buena salud. Elija vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como tomates, camotes (batatas) y brócoli.

2 agregue proteínas magras

Elija alimentos ricos en proteína, como carne de res y cerdo magras, pollo y pavo, frijoles o tofú. Dos veces por semana, haga que la proteína en su plato provenga de pescados y mariscos.

3 incluya granos integrales

Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones "100% granos integrales" o "100% trigo integral" ("whole grain, whole wheat") en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes, como fibra, que los granos refinados.

4 no olvide los productos lácteos

Acompañe sus comidas con una taza de leche descremada o baja en grasa. Esta contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero con menos grasa y calorías. ¿No bebe leche? Pruebe leche de soja (bebida de soja) como su bebida, o bien incluya en su comida yogur descremado con bajo contenido de grasa.

5 evite la grasa adicional

El uso de salsas o aderezos espesos agregará grasas y calorías a comidas que de otro modo serían sanas. Por ejemplo, el brócoli al vapor es excelente, pero evite cubrirlo con salsa de queso. Pruebe otras opciones, como queso parmesano rallado bajo en grasa o jugo de limón.

6 coma con calma

Saboree la comida. Coma despacio, disfrute del sabor y las texturas, y preste atención a cómo se siente. Tenga en cuenta que comer demasiado rápido puede resultar en comer demasiado.

7 use un plato más pequeño

Use platos más pequeños a la hora de comida para controlar las porciones. De esa manera puede "limpiar el plato" y sentirse satisfecho sin comer demasiado.

8 controle sus alimentos

Coma en casa con más frecuencia para que sepa exactamente lo que come. Si sale a comer, estudie y compare la información de nutrición. Elija opciones más sanas como alimentos horneados en lugar de fritos.

9 pruebe alimentos nuevos

Mantenga el interés al elegir alimentos nuevos que tal vez nunca antes ha probado, como mangos, lentejas o lechuga japonesa. ¡Tal vez encuentre su nuevo aliment favorito! Intercambie recetas sabrosas y divertidas con sus amigos, o busque recetas nuevas en línea.

10 satisfaga el gusto dulce de manera sana

Permítase un postre naturalmente dulce: ¡frutas! Sirva ensalada de frutas frescas o un postre helado con yogur y fruta. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.



Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 7
Septiembre 2011

Fecha de hoy: ___________________________

Evaluación de "Comidas y bocadillos rápidos y saludables"

1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso pedir comidas más saludables la próxima vez que coma en un restaurante o que pida comida para llevar. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:					

Taller 3

Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo Talleres comunitarios





Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
  - *Actividad para romper el hielo:* frutas enlatadas en jugo sin dulce, de marca genérica; frutas enlatadas en jugo sin dulce, de marca registrada; abrelatas, tazones desechables y cucharas
  - *Actividad:* volantes de ofertas de varias tiendas locales, bolígrafos, fotocopias de la Lista de víveres
- Haga fotocopias de los folletos (una por participante):
  1. *Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto (2 páginas)*
  2. *Planificador de las comidas semanales (2 páginas)*
  3. *Lista de víveres (1 página)*
  4. *MiPlato y 10 consejos para comer mejor dentro del presupuesto (2 páginas)*
  5. *Evaluación del taller (1 página)*

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): Hágala mientras las personas están ingresando al taller
- Introducción (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller
  - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender los tres pasos necesarios para consumir una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto: planificar, comprar y preparar (entre 10 y 15 minutos)
  - Revise el folleto: C*onsuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto*
- Video: *Comidas saludables que le permiten hacer rendir su presupuesto* (2 o 3 minutos)
- Receso para estiramientos (5 minutos)

- **Objetivo 2:** Aprender a planificar comidas y meriendas (entre 10 y 15 minutos)
  - Revise el folleto: *Planificador de las comidas semanales*
- Actividad (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Lista de víveres*
- Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revisar los folletos *Mi plato* y *10 consejos para comer mejor dentro del presupuesto* (2 minutos)
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
  - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
    - Planificar las comidas de la semana con los productos que estén en promoción en el volante de la tienda
    - Escoger actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos)

Actividad adicional: *Nota*: Esta actividad debe planificarse con anticipación y programarse para después del taller.

Visita a un supermercado: Quizá el supermercado de la localidad pueda hacer los arreglos necesarios para que su grupo visite la tienda acompañado de la nutricionista licenciada del establecimiento. Busque información acerca de este servicio en el sitio web del supermercado o llame al gerente o a la nutricionista del establecimiento. También es posible que el departamento de extensión a la comunidad del hospital local haga arreglos para que una nutricionista licenciada proporcione este servicio. En el supermercado, pídales a los participantes que usen su lista de víveres. Ayúdeles a encontrar los productos saludables que estén en promoción y a buscar en los estantes otros alimentos saludables.

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo: Degustación (5 minutos)

Degustación de un producto genérico en comparación con uno de marca comercial: Compare la fruta enlatada genérica, en jugo y sin dulce, con la fruta enlatada de marca comercial, en jugo y sin dulce.

Materiales necesarios: frutas enlatadas en jugo, sin dulce (tanto genéricas como de marca registrada); abrelatas, tazones desechables y cucharas

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos encontrarán consejos para preparar comidas y meriendas saludables sin salirse de su presupuesto.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html
  - *Cómo equilibrar las calorías*
    - Disfrute de la comida, pero coma menos.
    - Evite las porciones demasiado grandes.
  - *Qué alimentos debe aumentar*
    - La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
    - La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
    - Pre iera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
  - Qué alimentos debe disminuir
    - Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
    - Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más sana. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
  - ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Aprender los tres pasos necesarios para consumir una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto: planificar, comprar y preparar.
2. Aprender a planificar comidas y meriendas con anticipación.

Temas de debate: Folleto “Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto” (entre 10 y 15 minutos)

Paso 1. Planifique antes de hacer el mercado.



Una alimentación saludable a su manera

Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto

Siga estos tres pasos sencillos para escoger y preparar comidas saludables sin descuidar su bolsillo. Marque los consejos que va a seguir.

Paso 1: Planifique antes de hacer el mercado.

Rodrigo: Yo planifico lo que voy a preparar para las cenas de toda la semana. Luego hago la lista de víveres y nunca hago el mercado cuando tengo hambre. Así me limito a comprar las cosas de la lista y no compro productos costosos por antojo. Como ya tengo todos los ingredientes de mis comidas, no tengo la tentación de pedir una pizza ni de salir a buscar comida rápida. Comer en casa me ayuda a mantenerme dentro de mi presupuesto y a comer mejor.

- ❑ **Lea el volante de ofertas de la tienda para ver qué rebajas especiales ofrecen esa semana.**
  - ➤ Planifique sus comidas teniendo en cuenta los artículos que estén en rebaja. Busque las carnes magras, los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y las frutas y verduras frescas o congeladas que se destaquen esa semana.
- ❑ **Vaya al mercado con una lista.**
  - ➤ Haga una lista **antes** de ir al mercado cuando esté planificando qué comidas quiere hacer para la semana. Limítese a comprar las cosas de la lista y no compre nada por impulso... ni compre cosas que se salgan de su presupuesto.

Paso 2: Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

Carla: Yo compro las frutas y verduras frescas de temporada y así ahorro dinero. Si quiero fresas o moras en invierno, las compro congeladas. Cuando veo que las pechugas de pollo o de pavo están rebajadas, compro varios paquetes y congelo lo que me sobre para usarlo después.

- ❑ **Compre productos que estén rebajados y marcas genéricas o que lleven la marca de la tienda.**
  - ➤ Compre los productos que se destaquen en el volante de la tienda. Compre las marcas de la tienda o las genéricas, porque por lo general cuestan menos que las marcas registradas.
- ❑ **Elija alimentos congelados.**
  - ➤ Compre verduras congeladas que no tengan salsas ni mantequilla. Son tan buenas como las frescas y pueden costar mucho menos.
- ❑ **Compre cantidades grandes y luego divídalas en casa en porciones individuales.**
  - ➤ Mezcle una caja grande de cereal integral con uvas pasas y una pizca de canela. Ponga el cereal en bolsas pequeñas para tener bocadillos listos en todo momento.
  - ➤ Pele una bolsa grande de zanahorias y córtela en trozos. Repártala en bolsas pequeñas para los almuerzos o para tener bocadillos saludables a cualquier hora.

Si desea más información, visite http://www.healthfinder.gov/espanol/

(continúa al reverso de la página)

- Planifique las comidas y meriendas de la semana de acuerdo con su presupuesto.
- Busque recetas rápidas y fáciles en Internet.
- Piense en comidas en las que se hagan rendir los productos caros, como cocidos, guisados y salteados de carnes y verduras.
- Vaya al mercado con una lista.
- Busque en el periódico o en Internet ofertas y cupones y piense en la posibilidad de ir a tiendas de descuento.
- Pida en el supermercado una tarjeta de cliente frecuente.

Paso 2. Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

- Vaya al mercado cuando no tenga hambre ni mucha prisa.
- No olvide dejar para el final los alimentos refrigerados y congelados y póngalos en el refrigerador en cuanto llegue a casa. La refrigeración adecuada conserva los alimentos más tiempo.
- Limítese a comprar las cosas de la lista y evite las secciones del supermercado que no contengan productos de la lista.
- Recorte cupones de los volantes del periódico o imprímalos de Internet y llévelos a la tienda. Trate de combinar los cupones con los productos que estén rebajados. Así ahorrará más.

- Busque los precios unitarios en los estantes y seleccione el mejor.
- Compre productos de la marca de la tienda si son más baratos.
- Compre algunos productos a granel o en empaques grandes. Por lo general, esto cuesta menos.
- Prefiera las frutas y verduras frescas que estén en cosecha. Compre verduras enlatadas que tengan menos sal.
- Las frutas y verduras cortadas de antemano, las tazas individuales de yogur, el arroz instantáneo y el cereal caliente ahorran tiempo, pero generalmente cuestan más.
- Entre los productos saludables que se consiguen a bajo costo todo el año se cuentan:
  - Proteínas: frijoles (garbanzos, frijoles negros, alubias, judías blancas)
  - Verduras: zanahorias, hojas comestibles, papas
  - Frutas: manzanas, plátanos, jugo de naranja al 100%
  - Granos: arroz integral, avena
  - Lácteos: leche descremada o semidescremada (al 1%).

Paso 3. Haga comidas que cuesten menos.

- Algunas recetas se pueden preparar de antemano. Cocínelas en los días en que tenga tiempo.
- Cuando prepare sopas o guisados, duplique o triplique la receta y congélela en recipientes adecuados para una comida completa. O divídala en porciones individuales ante de congelarla.
- Prepare comidas en las que reemplace la carne por frijoles y chícharos (arvejas). O ensaye comidas en las que no sea necesario cocinar, por ejemplo, haga ensaladas.
- Incorpore en otra comida de esa misma semana lo que le haya sobrado.

Video: Comidas saludables que le permiten hacer rendir su presupuesto (2 o 3 minutos)

Receso para estiramientos (5 minutos)

“Frijoles y compañía” (en homenaje a los frijoles y las habichuelas, que son tan baratos y tan llenos de nutrientes)

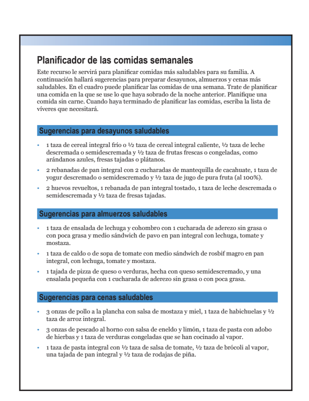
Pídales a los participantes que se pongan de pie y se repartan por el salón, dejando suficiente espacio entre ellos para que puedan moverse. Cada vez que el instructor nombre uno de los platos siguientes, los participantes deben realizar la acción correspondiente.

- Arroz con frijoles: Agacharse o acurrucarse y dar un salto
- Enfrijolada: Agitar los puños hacia arriba y hacia abajo como si estuvieran machacando algo
- Habichuelas verdes: Estirar los brazos sobre la cabeza y ponerse en puntas de pies
- Frijoles refritos: Saltar con ambos pies varias veces
- Frijoles con chorizo: Saltar varias veces en un solo pie y luego en el otro
- Sopa de frijol: Hacer círculos amplios con los brazos a los lados del cuerpo

Temas de debate: Receso para estiramientos

- Los frijoles secos son más baratos que los enlatados. No olvide enjuagar los frijoles enlatados para reducir el consumo de sodio.
- Los frijoles rojos, las habas verdes y los frijoles blancos son los más baratos.

Temas de debate: Folleto “Planificador de las comidas semanales” (entre 5 y 10 minutos)



Planificador de las comidas semanales

Este recurso le servirá para planificar comidas más saludables para su familia. A continuación hallará sugerencias para preparar desayunos, almuerzos y cenas más saludables. En el cuadro puede planificar las comidas de una semana. Trate de planificar una comida en la que se use lo que haya sobrado de la noche anterior. Planifique una comida sin carne. Cuando haya terminado de planificar las comidas, escriba la lista de víveres que necesitará.

Sugerencias para desayunos saludables

- 1 taza de cereal integral frío o ½ taza de cereal integral caliente, ½ taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de frutas frescas o congeladas, como arándanos azules, fresas tajadas o plátanos.
- 2 rebanadas de pan integral con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate, 1 taza de yogur descremado o semidescremado y ½ taza de jugo de pura fruta (al 100%).
- 2 huevos revueltos, 1 rebanada de pan integral tostado, 1 taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de fresas tajadas.

Sugerencias para almuerzos saludables

- 1 taza de ensalada de lechuga y cohombro con 1 cucharada de aderezo sin grasa o con poca grasa y medio sándwich de pavo en pan integral con lechuga, tomate y mostaza.
- 1 taza de caldo o de sopa de tomate con medio sándwich de rosbif magro en pan integral, con lechuga, tomate y mostaza.
- 1 tajada de pizza de queso o verduras, hecha con queso semidescremado, y una ensalada pequeña con 1 cucharada de aderezo sin grasa o con poca grasa.

Sugerencias para cenas saludables

- 3 onzas de pollo a la plancha con salsa de mostaza y miel, 1 taza de habichuelas y ½ taza de arroz integral.
- 3 onzas de pescado al horno con salsa de eneldo y limón, 1 taza de pasta con adobo de hierbas y 1 taza de verduras congeladas que se han cocinado al vapor.
- 1 taza de pasta integral con ½ taza de salsa de tomate, ½ taza de brócoli al vapor, una tajada de pan integral y ½ taza de rodajas de piña.

Cambios que usted puede hacer

- Cocine porciones grandes de antemano o prepare una segunda comida con lo que le sobró.
  - En la mayoría de los casos, con la comida que sobra pueden prepararse deliciosos “burritos”. Solo es necesario poner todo en una tortilla de trigo integral y agregar un poquito de queso semidescremado.
  - La carne y las verduras que le hayan sobrado se pueden agregar a una ensalada de hojas frescas.
- No prepare carne en varias comidas de la semana.
- Tome agua en vez de bebidas costosas y llenas de calorías.
- Compre menos alimentos poco saludables (como gaseosas, galletas, totopos, etc.) y verá cuánto dinero ahorra mientras protege su salud.

Actividad: Folleto “Lista de víveres” (entre 5 y 10 minutos)

1. **Lista de víveres saludables:** Reparta volantes de ofertas de los supermercados de la zona y pídales a los participantes que llenen su Lista de víveres con productos saludables que estén rebajados en los volantes.
2. **Materiales necesarios:** volantes de ofertas de varios supermercados locales, bolígrafos, fotocopias de la Lista de víveres.

Temas de debate: Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*) recomiendan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para proteger la salud.
- Estas son las recomendaciones para adultos:

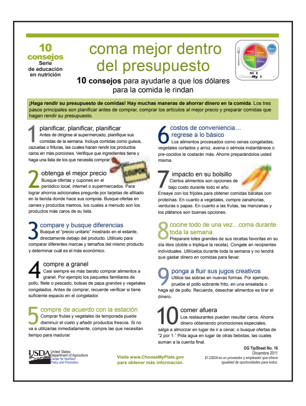
	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar danzas de grupo (como la salsa en rueda al estilo cubano), realizar labores generales de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar largos, bailar al son de ritmos rápidos
Cantidad	Si decide realizar actividades **moderadas,** dedíqueles al menos **2 horas y media a la semana.**	Si elige actividades intensas, dedíqueles al menos **1 hora y cuarto a la semana.**

- Puede combinar las actividades moderadas con actividades intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.
- Los niños requieren **60 minutos de actividad física cada día.**
- **CONSEJO DEL DÍA:** Elija actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso.
  - **Las actividades moderadas** comprenden caminar a paso rápido, montar en bicicleta, bailar, hacer labores generales de jardinería, practicar aeróbicos en el agua y remar en canoa.
  - **Las actividades intensas** comprenden bailar al son de ritmos rápidos, saltar a la cuerda, practicar la marcha atlética, trotar, correr, jugar al fútbol, nadar largos o practicar natación rápida y montar en bicicleta en terreno montañoso o a alta velocidad.

    - Parte de la actividad moderada o toda ella se puede reemplazar por actividad intensa.
    - Las actividades intensas proporcionan los mismos beneficios de salud en la mitad del tiempo que se gasta en realizar actividades moderadas.
  - ✓ Los adultos deben realizar actividades para fortalecer los músculos por lo menos 2 días a la semana.
  - ✓ Entre **las actividades para fortalecer los músculos** se incluyen el levantamiento de pesas, las planchas y los abdominales.
    - – Opte por actividades en las que se ejerciten todas las partes del cuerpo: las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos.
  - ✓ Anime a los niños a realizar actividades que fortalezcan los músculos (como trepar) por lo menos tres días por semana y a realizar actividades que fortalezcan los huesos (como saltar) por lo menos tres días por semana.
- Piense en la posibilidad de inscribirse al Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+) para que pueda llevar un registro de la actividad física que realiza y tomar medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación.
- Si se mantiene activo 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija además una meta de alimentación saludable para cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite http://www.presidentschallenge.org [en inglés]). En el folleto correspondiente del Anexo hallará más información.

Temas de debate: Folletos “Mi plato” y “10 consejos” (2 minutos)





10 consejos Serie de educación en nutrición

coma mejor dentro del presupuesto

10 consejos para ayudarle a que los dólares para la comida le rindan

¡Haga rendir su presupuesto de comidas! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida. Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

1 planificar, planificar, planificar
Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o frituras, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique que ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.

2 obtenga el mejor precio
Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.

3 compare y busque diferencias
Busque el "precio unitario" mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar cuál es el más económico.

4 compre a granel
Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Por ejemplo los paquetes familiares de pollo, filete o pescado, bolsas de papa grandes y vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.

5 compre de acuerdo con la estación
Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

6 costos de conveniencia… regrese a lo básico
Los alimentos procesados como cenas congeladas, vegetales cortados y arroz, avena o sémola instantáneos o pre-cocidos le costarán más. Ahorre preparándolos usted misma.

7 impacto en su bolsillo
Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. En cuanto a vegetales, compre zanahorias, verduras o papas. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.

8 cocine todo de una vez…coma durante toda la semana
Preparare lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 ponga a fluir sus jugos creativos
Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga ají de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

10 comer afuera
Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de "2 por 1." Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.

USDA United States Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

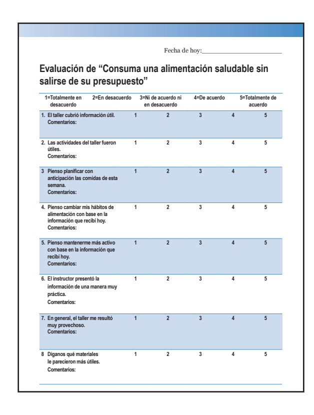
DG TipSheet No. 16
Diciembre 2011
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Planificar las comidas de la semana con los artículos que estén en oferta en el volante de la tienda.
- Elegir actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)



Fecha de hoy:______________________

Evaluación de "Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto"

	1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo
1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3 Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8 Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5

Taller 3 ● Folletos

Una alimentación saludable a su manera

Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto





Siga estos tres pasos sencillos para escoger y preparar comidas saludables sin descuidar su bolsillo. Marque los consejos que va a seguir.

Paso 1: Planifique antes de hacer el mercado.

Rodrigo: Yo planifico lo que voy a preparar para las cenas de toda la semana. Luego hago la lista de víveres y nunca hago el mercado cuando tengo hambre. Así me limito a comprar las cosas de la lista y no compro productos costosos por antojo. Como ya tengo todos los ingredientes de mis comidas, no tengo la tentación de pedir una pizza ni de salir a buscar comida rápida. Comer en casa me ayuda a mantenerme dentro de mi presupuesto y a comer mejor.

❑ **Lea el volante de ofertas de la tienda para ver qué rebajas especiales ofrecen esa semana.**

➤ Planifique sus comidas teniendo en cuenta los artículos que estén en rebaja. Busque las carnes magras, los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y las frutas y verduras frescas o congeladas que se destaquen esa semana.

❑ **Vaya al mercado con una lista.**

➤ Haga una lista **antes** de ir al mercado cuando esté planificando qué comidas quiere hacer para la semana. Limítese a comprar las cosas de la lista y no compre nada por impulso... ni compre cosas que se salgan de su presupuesto.

Paso 2: Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

Carla: Yo compro las frutas y verduras frescas de temporada y así ahorro dinero. Si quiero fresas o moras en invierno, las compro congeladas. Cuando veo que las pechugas de pollo o de pavo están rebajadas, compro varios paquetes y congelo lo que me sobre para usarlo después.

❑ **Compre productos que estén rebajados y marcas genéricas o que lleven la marca de la tienda.**

➤ Compre los productos que se destaquen en el volante de la tienda. Compre las marcas de la tienda o las genéricas, porque por lo general cuestan menos que las marcas registradas.

❑ **Elija alimentos congelados.**

➤ Compre verduras congeladas que no tengan salsas ni mantequilla. Son tan buenas como las frescas y pueden costar mucho menos.

❑ **Compre cantidades grandes y luego divídalas en casa en porciones individuales.**

➤ Mezcle una caja grande de cereal integral con uvas pasas y una pizca de canela. Ponga el cereal en bolsas pequeñas para tener bocadillos listos en todo momento.

➤ Pele una bolsa grande de zanahorias y córtela en trozos. Repártala en bolsas pequeñas para los almuerzos o para tener bocadillos saludables a cualquier hora.



Si desea más información, visite http://www.healthfinder.gov/espanol/

(continúa al reverso de la página)

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Paso 3: Haga comidas que cuesten menos.



Paulina: Haga rendir el dinero haciendo una segunda comida con lo que le sobre. Solo tiene que agregar otras cosas que ya tenga en la despensa. Yo tomé el pollo asado que sobró de anoche y lo corté en trozos pequeños. Luego le añadí una lata de frijoles negros, una cebolla picada, dos dientes de ajo, hierbas y tomates picados. En quince minutos hice una comida barata y sabrosa, ¡y mi familia comió una cena saludable!

❑ **Haga una segunda comida o un plato acompañante con lo que sobre.**

Haga rendir el dinero agregando ingredientes que tenga a mano para preparar una segunda comida o un plato acompañante delicioso.

- Use el pollo o el pavo sobrante en guisados, sopas, chile, sofritos con poco aceite o tacos.
- Con el arroz integral que le quede, haga sopas y guisados. Si quiere un fabuloso plato acompañante, prepare arroz integral con verduras y mézclelo con un huevo batido en una sartén que ha rociado con aceite en espray.
- Agregue las verduras cocidas o crudas que le hayan sobrado a las ensaladas, las tortillas de huevo o los guisados. Combínelas con pasta integral y atún enlatado en agua y tendrá una comida saludable y económica.
- Mezcle las frutas frescas o enlatadas (en jugo natural) que le hayan sobrado con yogur sin sabor y bajo en grasa, o con requesón bajo en grasa. También puede agregarle fruta a un plato de avena y tendrá un desayuno muy saludable.

❑ **Prepare comidas sin carne uno o más días de la semana.**

- Reemplace la carne por frijoles. Es una manera menos costosa de consumir proteínas sin grasa. Los frijoles y el arroz integral son maneras nutritivas de hacer rendir el dinero. Póngales lentejas a las sopas. Son deliciosas, se cocinan rápidamente y están repletas de proteínas y fibra.
- Haga desayuno a la hora de la cena. Prepare una tortilla de verduras con huevos, espinacas, tomates, champiñones y queso semidescremado. Sírvala con frutas y tostada integral. A los niños les encantará el «día al revés», que además se ciñe a su presupuesto.

❑ **Busque recetas en Internet.**

- Busque recetas saludables en Internet. Solo tiene que escribir en el buscador la frase «comidas saludables y económicas». También puede visitar **http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?Language=SP** para conseguir ideas de recetas saludables e ideales para el bolsillo.

> Esperamos que estas ideas sobre cómo hacer rendir su presupuesto le ayuden a consumir comidas saludables.

Planificador de las comidas semanales

Este recurso le servirá para planificar comidas más saludables para su familia. A continuación hallará sugerencias para preparar desayunos, almuerzos y cenas más saludables. En el cuadro puede planificar las comidas de una semana. Trate de planificar una comida en la que se use lo que haya sobrado de la noche anterior. Planifique una comida sin carne. Cuando haya terminado de planificar las comidas, escriba la lista de víveres que necesitará.

Sugerencias para desayunos saludables

- 1 taza de cereal integral frío o ½ taza de cereal integral caliente, ½ taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de frutas frescas o congeladas, como arándanos azules, fresas tajadas o plátanos.
- 2 rebanadas de pan integral con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate, 1 taza de yogur descremado o semidescremado y ½ taza de jugo de pura fruta (al 100%).
- 2 huevos revueltos, 1 rebanada de pan integral tostado, 1 taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de fresas tajadas.

Sugerencias para almuerzos saludables

- 1 taza de ensalada de lechuga y cohombro con 1 cucharada de aderezo sin grasa o con poca grasa y medio sándwich de pavo en pan integral con lechuga, tomate y mostaza.
- 1 taza de caldo o de sopa de tomate con medio sándwich de rosbif magro en pan integral, con lechuga, tomate y mostaza.
- 1 tajada de pizza de queso o verduras, hecha con queso semidescremado, y una ensalada pequeña con 1 cucharada de aderezo sin grasa o con poca grasa.

Sugerencias para cenas saludables

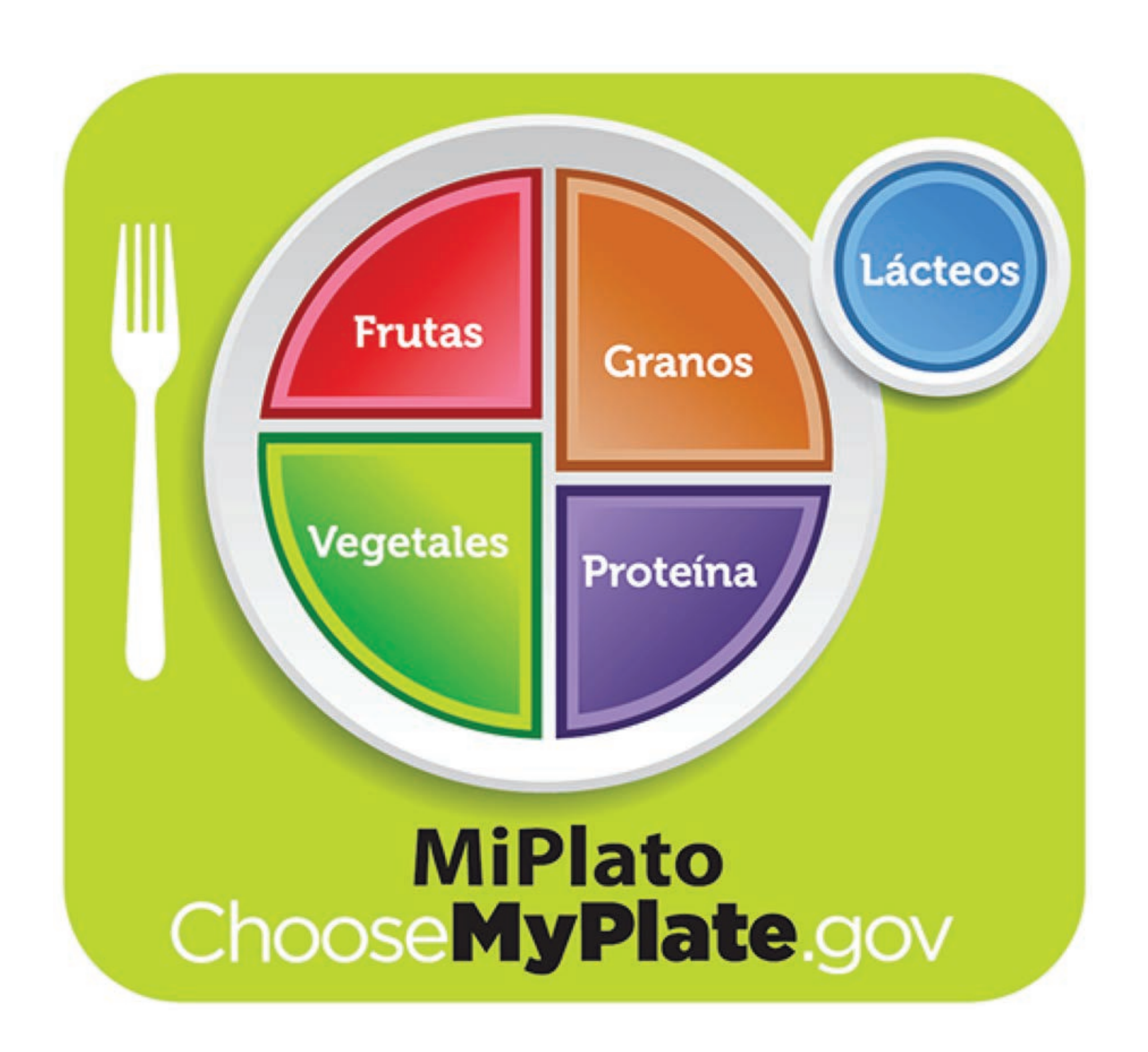
- 3 onzas de pollo a la plancha con salsa de mostaza y miel, 1 taza de habichuelas y ½ taza de arroz integral.
- 3 onzas de pescado al horno con salsa de eneldo y limón, 1 taza de pasta con adobo de hierbas y 1 taza de verduras congeladas que se han cocinado al vapor.
- 1 taza de pasta integral con ½ taza de salsa de tomate, ½ taza de brócoli al vapor, una tajada de pan integral y ½ taza de rodajas de piña.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

Lista de víveres

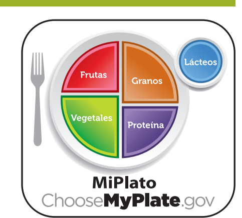
Nota: Recuérdeles a los participantes que pueden usar la lista de víveres más detallada del taller 2.

Frutas y verduras	Pan, arroz, cereales y pasta	Carnes rojas, aves, pescado, huevos, frijoles y nueces
Leche, queso y yogur	**Grasas y aceites**	**Otros**


Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov

10 consejos
Serie de educación en nutrición

coma mejor dentro del presupuesto



10 consejos para ayudarle a que los dólares para la comida le rindan

¡Haga rendir su presupuesto de comidas! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida. Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

1 planificar, planificar, planificar

Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o frituras, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique que ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.

2 obtenga el mejor precio

Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.

3 compare y busque diferencias

Busque el "precio unitario" mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar cuál es el más económico.

4 compre a granel

Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Por ejemplo los paquetes familiares de pollo, filete o pescado, bolsas de papa grandes y vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.

5 compre de acuerdo con la estación

Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

6 costos de conveniencia… regrese a lo básico

Los alimentos procesados como cenas congeladas, vegetales cortados y arroz, avena o sémola instantáneos o pre-cocidos le costarán más. Ahorre preparándolos usted misma.

7 impacto en su bolsillo



Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. En cuanto a vegetales, compre zanahorias, verduras o papas. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.

8 cocine todo de una vez…coma durante toda la semana

Preparare lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 ponga a fluir sus jugos creativos

Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga ají de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

10 comer afuera

Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de "2 por 1." Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.

DG TipSheet No. 16
Diciembre 2011



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

Fecha de hoy:______________________

Evaluación de "Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto"

	1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo
1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3 Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8 Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5

Taller 4

Consejos para bajar de peso y no volver a subir

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo
Talleres comunitarios



Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
  - Actividad para romper el hielo: Distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. Puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.

    Nota: Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y póngales un palillo de dientes para facilitar la degustación.
  - Actividad: Copias del folleto “Reconsidere lo que bebe”, bolígrafos o lápices
- Haga fotocopias de los folletos (una por participante):
  1. Cuál es su peso saludable (1 página)
  2. Necesidades calóricas diarias (1 página)
  3. Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir (2 páginas)
  4. Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe” (1 página)
  5. Cuadro de registro de calorías (3 páginas)
  6. Mi plato y 10 consejos para usar SuperTracker a su manera (2 páginas)
  7. Evaluación del taller (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): hágala mientras las personas están ingresando al taller.
- Introducción (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller.
  - Revise los objetivos de aprendizaje.
- **Objetivo 1:** Aprender a determinar el índice de masa corporal (5 minutos)
  - Revise el folleto *“Cuál es su peso saludable”*. (Este folleto les ayuda a los participantes a determinar su índice de masa corporal).

- **Objetivo 2:** Averiguar la cantidad de calorías que necesita cada día (5 minutos)
  - Revise el folleto: *Necesidades calóricas diarias*
  - Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 3:** Recibir consejos para bajar de peso y no volver a subir (entre 10 y 15 minutos)
  - Revise el folleto: *Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir*
  - Revise el folleto: *Cuadro de registro de calorías*
- Actividad: “Reconsidere lo que bebe” (entre 5 y 10 minutos), con ayuda del folleto respectivo
- Revise los folletos "Mi plato" y "10 consejos para usar SuperTracker a su manera" (2 minutos)
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
  - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
    - Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana.
    - Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza esta semana.
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos)

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo: Degustación (5 minutos)

Degustación de frutas y verduras: Reúna distintas frutas y verduras (busque productos con los que quizá no estén familiarizadas algunas personas del grupo, como kiwi, jícama, papaya, maracuyá, quingombó [*okra*], granada, chirivía [*parsnip*], etc.) y pídales a los participantes que las prueben a medida que vayan llegando al taller.

Visite la página web http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/fruitsandvegetables.html de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para enterarse de cómo puede controlar el peso con frutas y verduras.

Nota: Antes de la clase, lave y corte las frutas y verduras en porciones del tamaño de un bocado y ponga en cada una un palillo de dientes para facilitar la degustación.

Materiales necesarios: Distintas verduras y frutas, tabla para cortar, cuchillo, plato o bandeja para servir, palillos de dientes. También puede hacer letreros con el nombre de cada fruta o verdura y el tipo de recetas que se pueden preparar con ella.

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos encontrarán consejos para adelgazar y mantenerse en un peso saludable.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.
  - *Cómo equilibrar las calorías*
    - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
    - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
  - *Qué alimentos debe aumentar*
    - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.

  - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
  - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
- – *Qué alimentos debe disminuir*
  - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
  - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.
- – La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
  - ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Aprender a determinar el índice de masa corporal.
2. Aprender cuántas calorías necesita cada día.
3. Recibir consejos sobre cómo bajar de peso y no volver a subir.

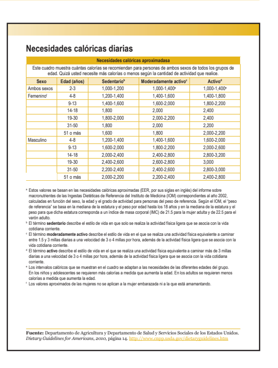
Temas de debate: Folleto “Cuál es su peso saludable” (5 minutos)

- El índice de masa corporal es una medida del peso en relación con la estatura. Le permite al adulto determinar si se encuentra en un peso saludable.
- El índice de masa corporal no funciona tan bien en personas que son muy musculosas, muy altas o muy bajas.
- En general, el índice de masa corporal es un buen indicador de peso saludable para la mayor parte de la población adulta.
- El índice de masa corporal no mide la grasa corporal. Es una medida rápida y fácil que puede darle una idea de su situación en relación con su peso. Las investigaciones han demostrado que a menudo el índice de masa corporal es similar a los valores de grasa corporal.
- Las personas que tienen sobrepeso u obesidad corren más riesgo de sufrir muchas enfermedades, entre ellas, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- En el siguiente enlace encontrará más información sobre el índice de masa corporal: http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/index.html

Actividad rápida: Determine su índice de masa corporal: Con ayuda del cuadro, ayúdeles a los participantes a hallar el índice de masa corporal de un hombre que pesa 218 libras y mide 5 pies y 9 pulgadas (respuesta: el índice de masa corporal es 32, que se encuentra dentro de los valores de obesidad). Pídales a los participantes que determinen su índice de masa corporal y vean en qué categoría de peso se encuentran. Nota: El índice de masa corporal puede ser un tema delicado para algunos participantes. No es necesario que lo compartan con el grupo.

Temas de debate: Folleto "Necesidades calóricas diarias" (5 minutos)

- Este cuadro muestra cuántas calorías se recomiendan para hombres y mujeres de todos los grupos de edad.
- Es posible que usted necesite más calorías o menos según lo activo que sea.
- Si quiere bajar de peso tendrá que disminuir la cantidad de calorías que come cada día o aumentar la cantidad de actividad física que realiza.



Necesidades calóricas diarias

Necesidades calóricas aproximadas[a]				
Este cuadro muestra cuántas calorías se recomiendan para personas de ambos sexos de todos los grupos de edad. Quizá usted necesite más calorías o menos según la cantidad de actividad que realice.				
Sexo	**Edad (años)**	**Sedentario[b]**	**Moderadamente activo[c]**	**Activo[d]**
Ambos sexos	2-3	1,000-1,200	1,000-1,400[e]	1,000-1,400[e]
Femenino[f]	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,400-1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	1,800-2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51 o más	1,600	1,800	2,000-2,200
Masculino	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,600-2,000	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,000-2,400	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400-2,600	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200-2,400	2,400-2,600	2,800-3,000
	51 o más	2,000-2,200	2,200-2,400	2,400-2,800

[a] Estos valores se basan en las necesidades calóricas aproximadas (EER, por sus siglas en inglés) del informe sobre macronutrientes de las Ingestas Dietéticas de Referencia del Instituto de Medicina (IOM) correspondientes al año 2002, calculadas en función del sexo, la edad y el grado de actividad para personas del peso de referencia. Según el IOM, el "peso de referencia" se basa en la mediana de la estatura y el peso por edad hasta los 18 años y en la mediana de la estatura y el peso para que dicha estatura corresponda a un índice de masa corporal (IMC) de 21.5 para la mujer adulta y de 22.5 para el varón adulto.
[b] El término **sedentario** describe el estilo de vida en que solo se realiza la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.
[c] El término **moderadamente activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.
[d] El término **activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar más de 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.
[e] Los intervalos calóricos que se muestran en el cuadro se adaptan a las necesidades de las diferentes edades del grupo. En los niños y adolescentes se requieren más calorías a medida que aumenta la edad. En los adultos se requieren menos calorías a medida que aumenta la edad.
[f] Los valores aproximados de las mujeres no se aplican a la mujer embarazada ni a la que está amamantando.

Fuente: Departamento de Agricultura y Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. *Dietary Guidelines for Americans, 2010,* página 14. http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm

Receso para estiramientos (5 minutos)

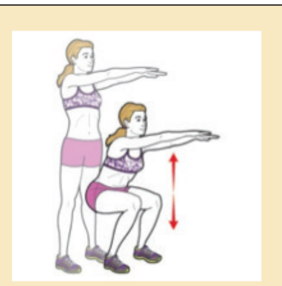
Las actividades para fortalecer los músculos aportan beneficios que no se encuentran en las actividades aeróbicas. Entre ellos se cuentan el fortalecimiento de los huesos y la buena forma muscular. Estas actividades también mantienen la masa muscular durante los programas para bajar de peso. Se dice que una actividad sirve para fortalecer los músculos si para ella se requiere un nivel de esfuerzo o intensidad entre moderado y alto, y si pone en juego los grupos musculares principales del cuerpo: las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos. Deben realizarse actividades para fortalecer todos los grupos musculares principales del cuerpo por lo menos 2 días por semana.

Pídale a cada participante que repita 5 veces cada ejercicio. Usted puede repetir estos dos ejercicios 2 o 3 veces, según el tiempo que tenga.

Flexiones de brazos contra la pared (pídales que se paren frente a la pared)
Instrucciones: Para comenzar, póngase de pie frente a una pared. Apoye las palmas de las manos en la pared, separadas a la distancia de los hombros, con los brazos completamente extendidos. Sin mover los pies, inclínese hacia adelante de modo que el pecho se acerque a la pared y los codos queden doblados a los lados del cuerpo. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Modificación: Póngase de pie más cerca de la pared, para que los brazos no queden totalmente extendidos cuando esté haciendo las flexiones.

Flexiones de piernas o "sentadillas" (pídales a los participantes que se pongan de pie, con los pies separados a una distancia igual al ancho de los hombros)



Instrucciones: Extienda los brazos frente al cuerpo. Manteniendo el peso del cuerpo en los talones, doble las rodillas y baje las caderas como si se estuviera sentando en una silla imaginaria. Mantenga la espalda en posición neutra y no deje que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.

Modificación: Comience sentado en una silla. Levántese lentamente, sin ayudarse con los brazos. Luego, siéntese lentamente de nuevo, sin ayudarse con los brazos.

Temas de debate: Folleto "Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir" (entre 5 y 10 minutos)

- Lograr un peso saludable y mantenerlo es importante para su salud y su bienestar en general.
- Si tiene bastante sobrepeso, corre más riesgo de presentar muchas enfermedades, como presión arterial alta, diabetes tipo 2, derrame cerebral y algunas formas de cáncer.
- La salud del adulto obeso se beneficia incluso si se pierden unas cuantas libras (por ejemplo, entre el 5% y el 10% del peso corporal) o si se evita subir más de peso.
- Se puede bajar de peso al consumir menos calorías de las que se gastan. Con el tiempo, esto se logra comiendo menos calorías, manteniéndose más activo o, mejor aún, con una combinación de ambas cosas.

Entérese de su índice de masa corporal y fíjese una meta para tener un peso saludable.

- Usted acaba de determinar su índice de masa corporal y su situación respecto al peso.
- El peso que se proponga lograr tiene que ser razonable. Si quiere bajar de peso, comience por fijarse la meta de perder entre un 5% y un 10% del peso actual. Por ejemplo, si pesa 150 libras, eso significa que debe perder entre 7 y 15 libras. No olvide hablar del tema con su médico.

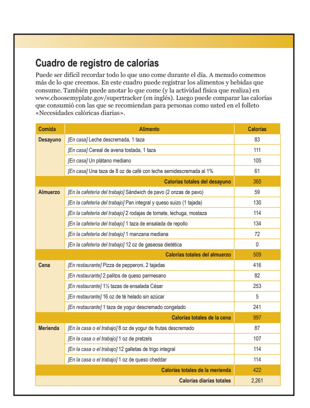
Coma menos

- El balance calórico con el paso del tiempo es fundamental para el control del peso.
- Coma porciones más pequeñas. Sirva la cena en platos más pequeños.

- Opte por refrigerios que tengan pocas calorías. Trate de comer frutas, verduras, palomitas de maíz reventadas al vapor, yogur sin grasa, puré de garbanzos y almendras.
- Limite el consumo de postres azucarados y llenos de grasa, ya que contienen muchas calorías.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas sólidas, como la mantequilla y la margarina, el queso corriente, las carnes grasosas y las papas a la francesa freídas en aceite.
- Tome más agua y leche descremada o semidescremada (al 1%) y menos gaseosas corrientes, bebidas deportivas, bebidas energéticas y refrescos de frutas.

Lleve un registro de lo que come

- Lleve un registro de lo que come durante 3 o más días (con el Cuadro de registro de calorías o por Internet, en http://www.ChooseMyPlate.gov/supertracker) para tener una idea de la cantidad de calorías que come y toma cada día.
- La cantidad de calorías que necesita varía según lo activo que se mantenga. Consulte el folleto "Necesidades calóricas diarias" para ver cuántas calorías necesita su cuerpo.
- Pesarse con regularidad puede ayudarle a determinar si está comiendo la cantidad de calorías que su cuerpo necesita. Si aumenta de peso, disminuir la cantidad de calorías que come cada día puede ayudarle a bajar de nuevo.



Cuadro de registro de calorías

Puede ser difícil recordar todo lo que uno come durante el día. A menudo comemos más de lo que creemos. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume. También puede anotar lo que come (y la actividad física que realiza) en www.choosemyplate.gov/supertracker (en inglés). Luego puede comparar las calorías que consumió con las que se recomiendan para personas como usted en el folleto «Necesidades calóricas diarias».

Comida	Alimento	Calorías
Desayuno	*[En casa]* Leche descremada, 1 taza	83
	[En casa] Cereal de avena tostada, 1 taza	111
	[En casa] Un plátano mediano	105
	[En casa] Una taza de 8 oz de café con leche semidescremada al 1%	61
	Calorías totales del desayuno	360
Almuerzo	*[En la cafeteria del trabajo]* Sándwich de pavo (2 onzas de pavo)	59
	[En la cafeteria del trabajo] Pan integral y queso suizo (1 tajada)	130
	[En la cafeteria del trabajo] 2 rodajas de tomate, lechuga, mostaza	114
	[En la cafeteria del trabajo] 1 taza de ensalada de repollo	134
	[En la cafeteria del trabajo] 1 manzana mediana	72
	[En la cafeteria del trabajo] 12 oz de gaseosa dietética	0
	Calorías totales del almuerzo	509
Cena	*[En restaurante]* Pizza de pepperoni, 2 tajadas	416
	[En restaurante] 2 palitos de queso parmesano	82
	[En restaurante] 1½ tazas de ensalada César	253
	[En restaurante] 16 oz de té helado sin azúcar	5
	[En restaurante] 1 taza de yogur descremado congelado	241
	Calorías totales de la cena	997
Merienda	*[En la casa o el trabajo]* 8 oz de yogur de frutas descremado	87
	[En la casa o el trabajo] 1 oz de pretzels	107
	[En la casa o el trabajo] 12 galletas de trigo integral	114
	[En la casa o el trabajo] 1 oz de queso cheddar	114
	Calorías totales de la merienda	422
	Calorías diarias totales	2,261

Súmele actividad física a cada día

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*) recomiendan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para proteger la salud.
- Estas son las recomendaciones para adultos:

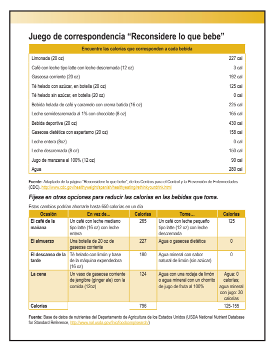
	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar danzas de grupo (como la salsa en rueda al estilo cubano), realizar labores generales de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar largos, bailar al son de ritmos rápidos
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas, dedíqueles al menos **2 horas y media a la semana.**	Si elige actividades intensas, dedíqueles al menos **1 hora y cuarto a la semana.**

- Puede combinar las actividades moderadas con actividades intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.
- Los niños requieren **60 minutos de actividad física cada día.**
- **CONSEJO DEL DÍA:** Evite la inactividad.
  - ✓ Todo cuenta. Hacer algo es mejor que no hacer nada.
  - ✓ Comience con 10 minutos seguidos de actividad física un par de veces por semana.
  - ✓ Haga un poquito más cada vez. Cuando se sienta cómodo, hágalo con más frecuencia. Luego puede cambiar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas e intensas en la misma semana.
  - ✓ Caminar es una forma de sumarle actividad física a la vida.
    - Camine cada vez más, hasta que lo haga con más frecuencia y por más tiempo.
    - Aumente la velocidad a medida que progresa.
- Piense en la posibilidad de inscribirse al Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+) para que pueda llevar un registro de la actividad física que realiza y tomar medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación.
- Si se mantiene activo 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija además una meta de alimentación saludable para cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite http://www.presidentschallenge.org [en inglés]). En el folleto correspondiente del Anexo hallará más información.

Actividad: Folleto del juego de correspondencia "Reconsidere lo que bebe" (entre 5 y 10 minutos)

Juego de correspondencia "Reconsidere lo que bebe": Pídales a los participantes que trabajen por parejas. Deben hallar en el folleto las calorías que corresponden a cada bebida. Compare las respuestas de la actividad con las respuestas del grupo y hable de las alternativas más saludables.

Materiales necesarios: Copias del folleto "Reconsidere lo que bebe", bolígrafos o lápices



Juego de correspondencia "Reconsidere lo que bebe"

Encuentre las calorías que corresponden a cada bebida	
Limonada (20 oz)	227 cal
Café con leche tipo latte con leche descremada (12 oz)	3 cal
Gaseosa corriente (20 oz)	192 cal
Té helado con azúcar, en botella (20 oz)	125 cal
Té helado sin azúcar, en botella (20 oz)	0 cal
Bebida helada de café y caramelo con crema batida (16 oz)	225 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 oz)	165 cal
Bebida deportiva (20 oz)	430 cal
Gaseosa dietética con aspartamo (20 oz)	158 cal
Leche entera (8oz)	0 cal
Leche descremada (8 oz)	150 cal
Jugo de manzana al 100% (12 oz)	90 cal
Agua	280 cal

Fuente: Adaptado de la página "Reconsidere lo que bebe", de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/rethinkyourdrink.html

Fíjese en otras opciones para reducir las calorías en las bebidas que toma.

Estos cambios podrían ahorrarle hasta 650 calorías en un día.

Ocasión	En vez de...	Calorías	Tome...	Calorías
El café de la mañana	Un café con leche mediano tipo latte (16 oz) con leche entera	265	Un café con leche pequeño tipo latte (12 oz) con leche descremada	125
El almuerzo	Una botella de 20 oz de gaseosa corriente	227	Agua o gaseosa dietética	0
El descanso de la tarde	Té helado con limón y base de la máquina expendedora (16 oz)	180	Agua mineral con sabor natural de limón (sin azúcar)	0
La cena	Un vaso de gaseosa corriente de jengibre (ginger ale) con la comida (12oz)	124	Agua con una rodaja de limón o agua mineral con un chorrito de jugo de fruta al 100%	Agua: 0 calorías; agua mineral con jugo: 30 calorías
Calorías		796		125-155

Fuente: Base de datos de nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA National Nutrient Database for Standard Reference, http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/)

Temas de debate: Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

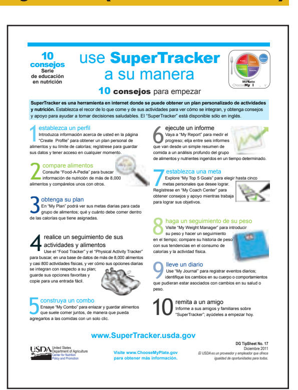
- Una diferencia de 100 calorías puede ser enorme. Si usted consume 100 calorías menos al día, al cabo de un año puede haber bajado hasta 10 libras. 100 calorías × 365 días = 365,000 calorías/3,500 (calorías por libra) = aprox. 10 libras.
- Una manera fácil de disminuir las calorías es consumir menos refrigerios y bebidas. Esta actividad muestra que algunas bebidas son muy ricas en calorías.
- En vez de llenarse de bebidas ricas en calorías, piense en que la hora del refrigerio es una oportunidad de comer más frutas y verduras. Los alimentos que contienen fibra (como los granos integrales) y las proteínas llenan mucho.

Respuestas de la actividad

Bebida	Calorías	Bebida	Calorías
Limonada (20 oz)	280 cal	Bebida deportiva (20 oz)	165 cal
Café *latte* con leche descremada (12 oz)	125 cal	Gaseosa dietética con aspartamo (20 oz)	0 cal
Gaseosa corriente (20 oz)	227 cal	Leche entera (8 oz)	150 cal
Botella de té helado con azúcar (20 oz)	225 cal	Leche descremada (8 oz)	90 cal
Botella de té helado sin azúcar (20 oz)	3 cal	Jugo de manzana al 100% (12 oz)	192 cal
Bebida helada de café con caramelo y crema batida (16 oz)	430 cal	Agua	0 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 oz)	158 cal		

Temas de debate: Folletos “Mi plato” y “10 consejos” (2 minutos)



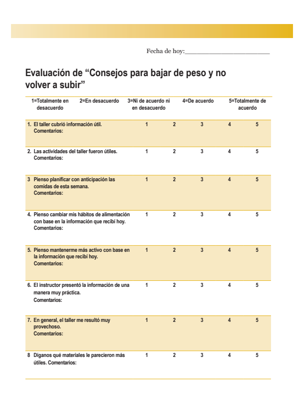

10 consejos
Serie de educación en nutrición
use SuperTracker a su manera
10 consejos para empezar
www.SuperTracker.usda.gov

Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Anote todo lo que come y toma durante 3 días esta semana.
- Siga aumentando la cantidad de actividad física que decida realizar.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)



Fecha de hoy:_______________________

Evaluación de "Consejos para bajar de peso y no volver a subir"

1=Totalmente en desacuerdo | 2=En desacuerdo | 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4=De acuerdo | 5=Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3 Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8 Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5

Taller 4 • Folletos

Cuál es su peso saludable

Instrucciones para hallar el índice de masa corporal (IMC) en la tabla: Ubique su estatura en la columna de la izquierda y avance por esa hilera hasta encontrar su peso. El IMC estará en la parte superior de esa columna.

IMC (en kg/m2)*	Situación de peso
Menos de 19	Peso insuficiente
Entre 19 y 24.9	Peso saludable
Entre 25 y 29.9	Sobrepeso
Más de 30	Obesidad

* El índice de masa corporal (IMC) es el peso corporal en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros (kg/m^2).

Tabla de IMC para adultos

	Peso saludable (en libras) (IMC entre 19 y 24)						Sobrepeso (en libras) (IMC entre 25 y 29)					Obesidad (en libras) (IMC entre 30 y 35)					
Estatura	**IMC 19**	**IMC 20**	**IMC 21**	**IMC 22**	**IMC 23**	**IMC 24**	**IMC 25**	**IMC 26**	**IMC 27**	**IMC 28**	**IMC 29**	**IMC 30**	**IMC 31**	**IMC 32**	**IMC 33**	**IMC 34**	**IMC 35**
4'10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167
4'11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216
57"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	298
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279

' pies
" pulgadas

Necesidades calóricas diarias

Necesidades calóricas aproximadas[a]				
Este cuadro muestra cuántas calorías se recomiendan para personas de ambos sexos de todos los grupos de edad. Quizá usted necesite más calorías o menos según la cantidad de actividad que realice.				
Sexo	**Edad (años)**	**Sedentario[b]**	**Moderadamente activo[c]**	**Activo[d]**
Ambos sexos	2-3	1,000-1,200	1,000-1,400[e]	1,000-1,400[e]
Femenino[f]	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,400-1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	1,800-2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51 o más	1,600	1,800	2,000-2,200
Masculino	4-8	1,200-1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,600-2,000	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,000-2,400	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400-2,600	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200-2,400	2,400-2,600	2,800-3,000
	51 o más	2,000-2,200	2,200-2,400	2,400-2,800

[a] Estos valores se basan en las necesidades calóricas aproximadas (EER, por sus siglas en inglés) del informe sobre macronutrientes de las Ingestas Dietéticas de Referencia del Instituto de Medicina (IOM) correspondientes al año 2002, calculadas en función del sexo, la edad y el grado de actividad para personas del peso de referencia. Según el IOM, el "peso de referencia" se basa en la mediana de la estatura y el peso por edad hasta los 18 años y en la mediana de la estatura y el peso para que dicha estatura corresponda a un índice de masa corporal de 21.5 para la mujer adulta y de 22.5 para el varón adulto.

[b] El término **sedentario** describe el estilo de vida en que solo se realiza la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.

[c] El término **moderadamente activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar entre 1.5 y 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.

[d] El término **activo** describe el estilo de vida en el que se realiza una actividad física equivalente a caminar más de 3 millas diarias a una velocidad de 3 o 4 millas por hora, además de la actividad física ligera que se asocia con la vida cotidiana corriente.

[e] Los intervalos calóricos que se muestran en el cuadro se adaptan a las necesidades de las diferentes edades del grupo. En los niños y adolescentes se requieren más calorías a medida que aumenta la edad. En los adultos se requieren menos calorías a medida que aumenta la edad.

[f] Los valores aproximados de las mujeres no se aplican a la mujer embarazada ni a la que está amamantando.

Fuente: Departamento de Agricultura y Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. *Dietary Guidelines for Americans, 2010,* página 14. http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm

Una alimentación saludable a su manera

Los 4 mejores consejos para bajar de peso y no volver a subir



Usted ha decidido que está listo para tratar de lograr un peso saludable. ¡Felicitaciones! ¿Sabía que eso puede reducir sus probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer? Además, al mantenerse en un peso saludable, puede sentirse mejor. ¡Qué más puede uno pedir! Bajar de peso y no volver a subir requiere dedicación. Sin embargo, usted lo puede lograr.

Hemos escrito este folleto para ayudarle a comenzar.

Consejo 1: Fíjese una meta de peso y entérese de su índice de masa corporal.

Hable con el médico y fijen el peso que usted va a tratar de alcanzar.
Escriba aquí cuánto le gustaría pesar: ______

Escriba las razones por las que quiere lograr (y mantener) un peso saludable:

____

____

____

¿Cuál es el peso correcto para mi estatura?

Calcule su índice de masa corporal. El índice de masa corporal (IMC) es la medida de la grasa corporal del adulto con base en la estatura y el peso.

Si desea más información y quiere obtener sus medidas hoy, visite **http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm**

Escriba aquí su índice de masa corporal:

____

Consejo 2: Coma menos. Usted decide cómo hacerlo.

Usted sabe que tiene que comer menos para bajar de peso. Unas personas renuncian a los postres azucarados para disminuir las calorías. Para otras, la clave consiste en medir lo que comen y vigilar el tamaño de las porciones. Con frecuencia solo se requieren unos cuantos cambios para bajar de peso.

¿Cómo decidirá comer menos cada día?

Consejos para comer menos calorías:

- ❑ **Limite los bocadillos ricos en calorías.** Prefiera bocadillos (botanas) que contengan menos calorías como una zanahoria con un aderezo bajo en grasa o unas pocas galletas de trigo integral con una cucharadita de mantequilla de cacahuate (maní).
- ❑ **No coma postres azucarados ni ricos en grasa.** Si los come, compártalos con alguien. En vez de postre, coma un trozo de fruta fresca. O agréguele trozos de fruta al yogur natural y bajo en grasa.
- ❑ **Consuma menos bebidas ricas en calorías.** Si toma bebidas alcohólicas, limite la cantidad. Tome agua en vez de refrescos. En vez de tomarse un jugo extragrande, tómese un vaso pequeño de jugo de pura fruta o coma un trozo de fruta fresca.
- ❑ **Coma porciones más pequeñas.** Use una taza de medir para ver realmente cuánto está comiendo. Cuando miden la comida, muchas personas se sorprenden cuando se dan cuenta de que están comiendo mucho más de lo que creían.

Si desea más información, visite **http://www.healthfinder.gov/espanol/**

(continúa al reverso de la página)

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Consejo 3: Lleve la cuenta de lo que come.

Los estudios muestran que llevar la cuenta de todas las comidas, bocadillos y bebidas puede servir para bajar de peso. Llevar la cuenta le permitirá hacerse una idea de la forma en que come. También puede ayudarle a ver en qué está haciendo bien las cosas y en qué podría mejorar. Por ejemplo, ¿come demasiados bocadillos por la noche?



Tres formas de llevar la cuenta de lo que come:

- ❑ Escriba en un cuaderno todo lo que come y lo que toma.
- ❑ Lleve la cuenta de lo que come en **www.choosemyplate.gov.** Haga clic en «Assess Your Food Intake» para escribir lo que come y averiguar qué tan buenos resultados está logrando.
- ❑ Tome una foto de la comida con la cámara del celular para acordarse de qué comió.

Consejo 4: Súmele actividad y queme calorías.

Mantenerse activo físicamente puede ayudarle a lograr un peso saludable y a conservarlo. Tiene mucho sentido: mantenerse activo ayuda a quemar algunas de las calorías de las comidas. La mayoría de las personas no realizan la suficiente actividad física como para compensar por lo que comen.

Vaya a **www.choosemyplate.gov** para ver consejos sobre cómo permanecer activo. También puede averiguar más sobre el tipo y la cantidad de actividad que necesita para obtener los mayores beneficios de salud.

Y recuerde que realizar algo de actividad física es mejor que no hacer nada.



Marque formas en las que puede sumarle actividad al día. Piense en otras cosas que podría hacer para aumentar su actividad física.

- ❑ Suba y baje por las escaleras.
- ❑ Camine a la hora del almuerzo.
- ❑ Salga a caminar con sus hijos.
- ❑ Monte en bicicleta.
- ❑ Practique un deporte.
- ❑ Trote en el mismo lugar mientras ve televisión.
- ❑ Otras formas de sumarle actividad a mi día son:

____

¿Cuál es la clave para mantenerse en un peso saludable? ¡Mantenerse motivado!
Conserve a mano este folleto para que pueda leerlo una y otra vez. Continúe con la alimentación saludable y los hábitos de actividad física. Y si se desvía del plan, vuelva a encarrilarse.

Publicación N.º U0054S de la ODPHP

Enero de 2011 (traducción realizada en julio de 2012)

Juego de correspondencia “Reconsidere lo que bebe”

Encuentre las calorías que corresponden a cada bebida	
Limonada (20 oz)	227 cal
Café con leche tipo *latte* con leche descremada (12 oz)	3 cal
Gaseosa corriente (20 oz)	192 cal
Té helado con azúcar, en botella (20 oz)	125 cal
Té helado sin azúcar, en botella (20 oz)	0 cal
Bebida helada de café y caramelo con crema batida (16 oz)	225 cal
Leche semidescremada al 1% con chocolate (8 oz)	165 cal
Bebida deportiva (20 oz)	430 cal
Gaseosa dietética con aspartamo (20 oz)	158 cal
Leche entera (8 oz)	0 cal
Leche descremada (8 oz)	150 cal
Jugo de manzana al 100% (12 oz)	90 cal
Agua	280 cal

Fuente: Adaptado de la página “Reconsidere lo que bebe”, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/rethinkyourdrink.html

Fíjese en otras opciones para reducir las calorías en las bebidas que toma.

Estos cambios podrían ahorrarle hasta 650 calorías en un día.

Ocasión	En vez de...	Calorías	Tome...	Calorías
El café de la mañana	Un café con leche mediano tipo *latte* (16 oz) con leche entera	265	Un café con leche pequeño tipo *latte* (12 oz) con leche descremada	125
El almuerzo	Una botella de 20 oz de gaseosa corriente	227	Agua o gaseosa dietética	0
El descanso de la tarde	Té helado con limón y azúcar de la máquina expendedora (16 oz)	180	Agua mineral con sabor natural de limón (sin azúcar)	0
La cena	Un vaso de gaseosa corriente de jengibre (*ginger ale*) con la comida (12 oz)	124	Agua con una rodaja de limón o agua mineral con un chorrito de jugo de fruta al 100%	Agua: 0 calorías; agua mineral con jugo: 30 calorías
Calorías		796		125-155

Fuente: Base de datos de nutrientes del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA National Nutrient Database for Standard Reference, http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/)

Cuadro de registro de calorías

Puede ser difícil recordar todo lo que uno come durante el día. A menudo comemos más de lo que creemos. En este cuadro puede registrar los alimentos y bebidas que consume. También puede anotar lo que come (y la actividad física que realiza) en www.choosemyplate.gov/supertracker (en inglés). Luego puede comparar las calorías que consumió con las que se recomiendan para personas como usted en el folleto «Necesidades calóricas diarias».

Comida	Alimento	Calorías
Desayuno	*[En casa]* Leche descremada, 1 taza	83
	[En casa] Cereal de avena tostada, 1 taza	111
	[En casa] Un plátano mediano	105
	[En casa] Una taza de 8 oz de café con leche semidescremada al 1%	61
	Calorías totales del desayuno	360
Almuerzo	*[En la cafetería del trabajo]* Sándwich de pavo (2 onzas de pavo)	59
	[En la cafetería del trabajo] Pan integral y queso suizo (1 tajada)	130
	[En la cafetería del trabajo] 2 rodajas de tomate, lechuga, mostaza	114
	[En la cafetería del trabajo] 1 taza de ensalada de repollo	134
	[En la cafetería del trabajo] 1 manzana mediana	72
	[En la cafetería del trabajo] 12 oz de gaseosa dietética	0
	Calorías totales del almuerzo	509
Cena	*[En restaurante]* Pizza de pepperoni, 2 tajadas	416
	[En restaurante] 2 palitos de queso parmesano	82
	[En restaurante] 1½ tazas de ensalada César	253
	[En restaurante] 16 oz de té helado sin azúcar	5
	[En restaurante] 1 taza de yogur descremado congelado	241
	Calorías totales de la cena	997
Merienda	*[En la casa o el trabajo]* 8 oz de yogur de frutas descremado	87
	[En la casa o el trabajo] 1 oz de *pretzels*	107
	[En la casa o el trabajo] 12 galletas de trigo integral	114
	[En la casa o el trabajo] 1 oz de queso *cheddar*	114
	Calorías totales de la merienda	422
	Calorías diarias totales	2,261

Día 1

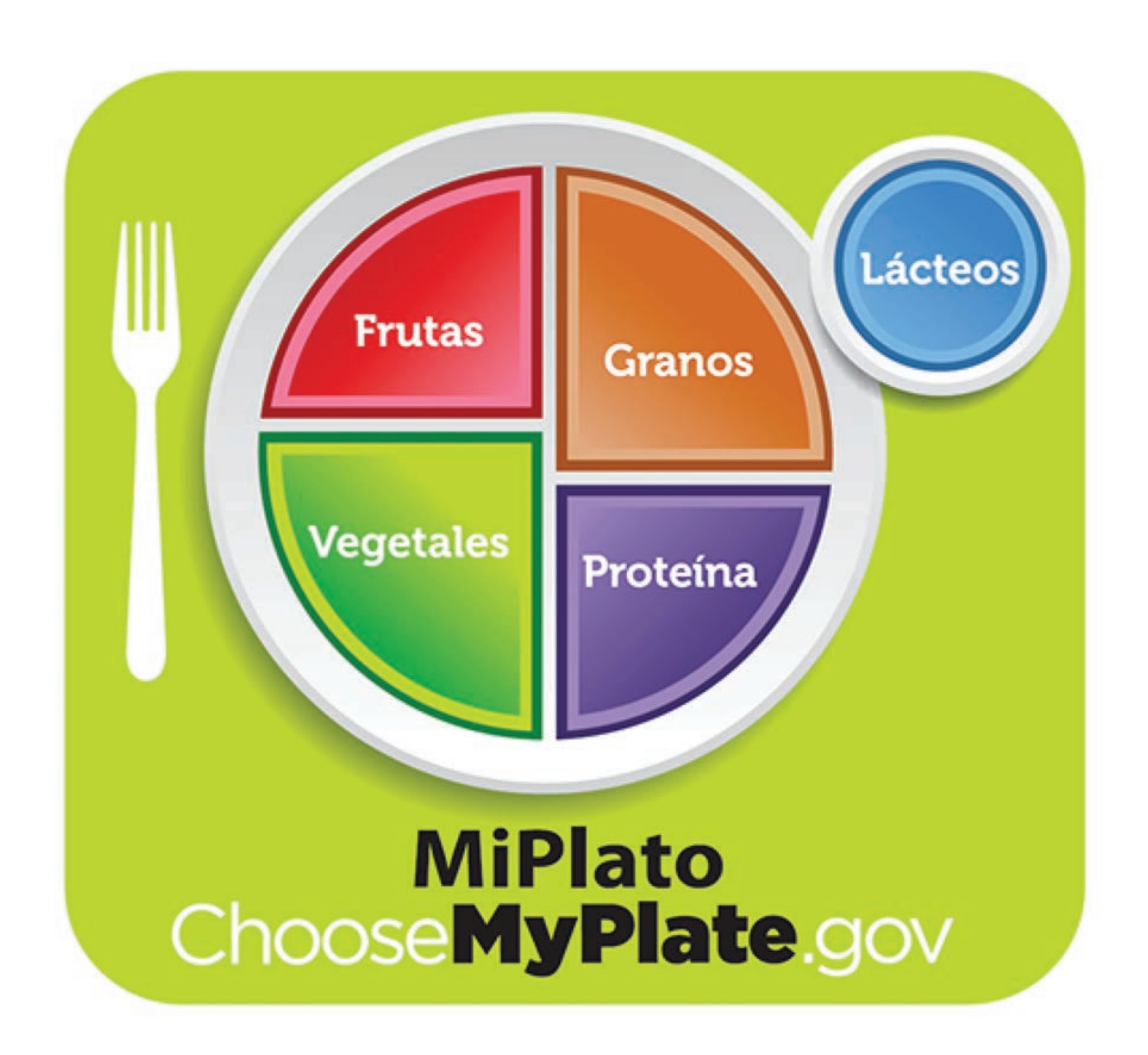
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
	Calorías totales del desayuno	
Almuerzo		
	Calorías totales del almuerzo	
Cena		
	Calorías totales de la cena	
Merienda		
	Calorías totales de la merienda	
	Calorías diarias totales	

Día 2

Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
	Calorías totales del desayuno	
Almuerzo		
	Calorías totales del almuerzo	
Cena		
	Calorías totales de la cena	
Merienda		
	Calorías totales de la merienda	
	Calorías diarias totales	

Día 3

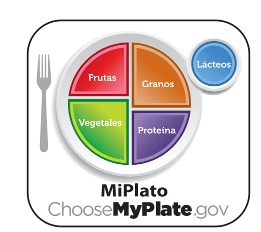
Comida	Alimento	Calorías
Desayuno		
	Calorías totales del desayuno	
Almuerzo		
	Calorías totales del almuerzo	
Cena		
	Calorías totales de la cena	
Merienda		
	Calorías totales de la merienda	
	Calorías diarias totales	


Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov

10 consejos
Serie
de educación
en nutrición

use SuperTracker a su manera

10 consejos para empezar



SuperTracker es una herramienta en internet donde se puede obtener un plan personalizado de actividades y nutrición. Establezca el recor de lo que come y de sus actividades para ver cómo se integran, y obtenga consejos y apoyo para ayudar a tomar decisiones saludables. El "SuperTracker" está disponible sólo en inglés.

1 establezca un perfil
Introduzca información acerca de usted en la página "Create Profile" para obtener un plan personal de alimentos y su límite de calorías; regístrese para guardar sus datos y tener acceso en cualquier momento.

2 compare alimentos
Consulte "Food-A-Pedia" para buscar información de nutrición de más de 8,000 alimentos y compárelos unos con otros.

3 obtenga su plan
En "My Plan" podrá ver sus metas diarias para cada grupo de alimentos; qué y cuánto debe comer dentro de las calorías que tiene asignadas.

4 realice un seguimiento de sus actividades y alimentos
Use el "Food Tracker" y el "Physical Activity Tracker" para buscar, en una base de datos de más de 8,000 alimentos y casi 800 actividades físicas, y ver cómo sus opciones diarias se integran con respecto a su plan; guarde sus opciones favoritas y copie para una entrada fácil.

5 construya un combo
Ensaye "My Combo" para enlazar y guardar alimentos que suele comer juntos, de manera que pueda agregarlos a las comidas con un solo clic.

6 ejecute un informe
Vaya a "My Report" para medir el progreso; elija entre seis informes que van desde un simple resumen de comida a un análisis profundo del grupo de alimentos y nutrientes ingeridos en un tiempo determinado.

7 establezca una meta
Explore "My Top 5 Goals" para elegir hasta cinco metas personales que desee lograr. Regístrese en "My Coach Center" para obtener consejos y apoyo mientras trabaja para lograr sus objetivos.

8 haga un seguimiento de su peso
Visite "My Weight Manager" para introducir su peso y hacer un seguimiento en el tiempo; compare su historia de peso con sus tendencias en el consumo de calorías y la actividad física.

9 lleve un diario
Use "My Journal" para registrar eventos diarios; identifique los cambios en su cuerpo o comportamientos que pudieran estar asociados con cambios en su salud o peso.

10 remita a un amigo
Informe a sus amigos y familiares sobre "SuperTracker"; ayúdeles a empezar hoy.

www.SuperTracker.usda.gov



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 17
Diciembre 2011
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Fecha de hoy:________________________

Evaluación de “Consejos para bajar de peso y no volver a subir”

1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3 Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8 Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5

Taller 5

Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo
Talleres comunitarios





Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
  - *Actividad para romper el hielo:* Tenga listos varios alimentos que contengan granos integrales, como pasta de trigo integral (cocínela antes de la clase), arroz integral (cocínelo antes de la clase), pan de trigo integral (córtelo en porciones para que los participantes lo prueben), galletas integrales, cereal de granos integrales, etc.; tenga a mano bandejas para servir y cubiertos para que los participantes prueben los alimentos.
  - *Actividad:* No se requieren materiales.
- Haga fotocopias de los folletos (una por participante):
  1. Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida (2 páginas)
  2. Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez (2 páginas)
  3. Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional (1 página)
  4. Mi plato y 10 consejos para disfrutar los alimentos pero comer menos (2 páginas)
  5. Evaluación del taller (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): Hágala mientras las personas están ingresando al taller
- Introducción (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller
  - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable (10 minutos)
  - Revise el folleto: *"Convierta la alimentación saludable en parte integral de su estilo de vida"*
- Receso para estiramientos (5 minutos)

- **Objetivo 2:** Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solo deben consumirse de vez en cuando (5 minutos)
  - Revise el folleto: *"Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez"*
- **Objetivo 3:** Aprender a leer y entender la etiqueta de información nutricional (5 minutos)
- Actividad (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *"Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional"*
- Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revise los folletos *Mi plato* y *10 consejos para disfrutar los alimentos pero comer menos*
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
  - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
    - Lea las etiquetas de información nutricional para comparar los alimentos en el supermercado.
    - Siga aumentando la cantidad de actividad física que realiza cada día.
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos)

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo: Degustación (5 minutos)

Degustación de granos integrales: Reúna varios alimentos diferentes que contengan granos integrales (pasta, arroz, cereal, galletas, pan, etc.) y pida a los participantes que prueben unos de ellos a medida que lleguen al taller.

Materiales necesarios: Varios alimentos que contengan granos integrales, como pasta de trigo integral (cocinada antes de la clase), arroz integral (cocinado antes de la clase), pan de trigo integral (cortado en porciones para que los participantes lo prueben), galletas integrales, cereal de granos integrales, etc.; bandejas para servirlos y cubiertos para que los participantes los prueben.

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- El taller y los folletos de hoy contienen consejos para incorporar la alimentación saludable y la actividad física en su estilo de vida.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.
  - *Cómo equilibrar las calorías*
    - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
    - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
  - *Qué alimentos debe aumentar*
    - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
    - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
    - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).
  - *Qué alimentos debe disminuir*
    - ✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.
    - ✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

- La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.
  - ✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Aprender los conceptos propios de un estilo de vida saludable
2. Aprender qué alimentos deben consumirse con regularidad y cuáles solo deben consumirse de vez en cuando
3. Aprender a leer y entender la etiqueta de información nutricional

Temas de debate: Folleto “Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida” (10 minutos)

Nota: Estos temas de debate tienen que ver con las conductas principales del consumidor y las posibles estrategias contenidas en las recomendaciones de alimentación para los profesionales encargados de promoverlas. Según el tiempo que tenga y las preguntas de los participantes, puede hablar apenas de unos pocos de los puntos que se mencionan bajo cada subtítulo.



Una alimentación saludable a su manera

Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida

Vea cómo lo hizo Carlos Dávila.

«La doctora me dijo que yo necesitaba comer mejor para conservar la salud por más tiempo, pero yo no sabía por dónde comenzar, después de haber pasado años comiendo lo que quería. Luego me sugirió que ensayara algo llamado **"dieta total"**. En realidad no es una dieta, sino una forma de vida. Lo esencial de la dieta total es **comer cosas saludables la mayor parte del tiempo».**

«Dejé de pensar en los alimentos como "completamente buenos" o "completamente malos". Primero comencé a comer más alimentos saludables que tuvieran muchas vitaminas, minerales y fibra. Y comía comida chatarra con menos frecuencia y en menor cantidad».

Asumí mi propio reto.

«He hecho muchas cosas difíciles antes. Por eso me propuse comer alimentos saludables durante un mes. Si lo lograba, sabía que iba a poder seguir un plan para comer bien toda la vida».

Carlos

La primera semana de Carlos: comer más frutas y verduras

«Comer más verduras fue más fácil de lo que pensaba. Descubrí que me gustaban el brócoli, las espinacas y la coliflor. Una patata dulce partida por la mitad y cocida en el microondas es un bocadillo delicioso y saludable. Reemplacé las galletas que solía comer al almuerzo por un trozo de fruta fresca. La fruta cuesta menos que un chocolate y está llena de fibra y vitaminas».

¿Listo para comer más verduras?
Decídase por las rojas y anaranjadas (patatas dulces, zanahorias) y por las verdes (brócoli, espinaca) para que reciba la mayor cantidad de nutrientes.

La segunda semana de Carlos: pasarse a los granos integrales

«Acostumbrarme a comer pan 100% de trigo integral me costó un poco, pero ahora me gusta mucho el sabor. Y contiene fibra que me mantiene lleno más tiempo que el pan blanco. Incluso prefiero otros granos integrales. Por ejemplo, prefiero el arroz integral al arroz blanco».

¿Quiere comer granos integrales también?
La pasta, el pan y las tortillas de 100% trigo integral son buenas alternativas. Pruebe también los copos de avena y el arroz integral. Lea las etiquetas. Busque en el envase las palabras «100% trigo integral» *(100% whole wheat)* o «granos integrales» *(whole grain)*.

Si desea más información, visite http://www.healthfinder.gov/espanol/

(continúa al reverso de la página)

Comer más frutas y verduras

Verduras

- Llene la mitad del plato de frutas y verduras, especialmente las que son ricas en nutrientes y de color rojo, anaranjado y verde.
- Incluya verduras en las comidas y refrigerios. Pueden ser frescas, congeladas y enlatadas. Cuando compre verduras enlatadas, opte por las que tienen poco sodio o no tienen sodio adicional.
- Agregue verduras a sopas, cocidos, guisos y otros platos principales y acompañantes. Haga ensaladas de lechuga y espinaca.
- Concéntrese en alimentos que contengan mucha fibra. Los frijoles, las lentejas y los chícharos (arvejas) son excelentes. Agréguelos a ensaladas, sopas y platos acompañantes o sírvalos de plato principal.
- Tenga a mano verduras crudas y cortadas en trozos para cuando tenga hambre. Si las sirve con una salsa, opte por las que tengan menos calorías, como aderezos con yogur o puré de garbanzos, en vez de crema agria o de salsas con queso.

- Cuando salga a comer a restaurante, pida una verdura de plato acompañante. Solicite que le preparen las verduras con poco o nada de grasa y sal. Pida que le traigan aparte el aderezo de la ensalada para que usted decida cuánto usará.
- Al agregar salsas, condimentos y aderezos a las verduras, use cantidades pequeñas y opte por los que tengan menos calorías (por ejemplos, salsa con queso semidescremado o aderezo sin grasa). Las salsas pueden hacer que las verduras se vean más apetitosas, pero a menudo agregan más calorías.

Frutas

- Consuma frutas en refrigerios, ensaladas y postres.
- En vez de azúcares, almíbares y otros dulces, agregue frutas a alimentos como el cereal.
- Compre distintas frutas y adáptese a lo que esté en cosecha.
- Tenga a mano frutas cortadas en trozos para cuando tenga hambre.
- Consuma frutas enlatadas, congeladas y secas, al igual que frutas frescas. Las frutas que no contienen azúcares adicionales o las enlatadas en jugo al 100% son mejores alternativas, porque el almíbar agrega azúcar y calorías.
- Cuando compre jugos, opte por los que contienen 100% de fruta.

Pásese a los granos integrales

- Reemplace por granos integrales los granos refinados del cereal del desayuno, el pan, las galletas, el arroz y la pasta.
- Por ejemplo, opte por pan integral, cereales integrales como la avena, las galletas y pastas de granos integrales y el arroz integral. Busque en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos las palabras “integral” (*whole*) o “grano integral” (*whole-grain*) antes del nombre del grano.
- Tenga en cuenta que los alimentos que llevan las descripciones “multigrano”, “triturado”, “100% trigo”, “trigo molido”, “con siete granos” o “salvado” normalmente no son 100% integrales y es posible que no contengan granos integrales.
- Con los datos de la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes, elija granos integrales que sean una fuente buena o excelente de fibra.
- Las buenas fuentes de fibra contienen entre un 10% y un 19% del valor diario recomendado por porción; las fuentes excelentes de fibra contienen un 20% o más.

Reduzca el consumo de sodio y sal

- Lea la etiqueta de información nutricional para escoger alimentos que contengan menos sodio.
- Cuando compre enlatados, elija los que digan "menos sodio" (*reduced sodium*), "bajo contenido de sodio" (*low sodium*) o "sin sodio adicional" (*no salt added*). Enjuague los alimentos enlatados corrientes para retirar algo de sodio. Muchos alimentos empacados contienen más sodio que los alimentos equivalentes recién preparados.
- Use poca sal al cocinar y al comer o no agregue sal en absoluto. Reemplace el salero por el pimentero. Las especias, las hierbas y el jugo de limón son buenas alternativas para sazonar con diversos sabores sin necesidad de agregar sal.
- Reduzca gradualmente la cantidad de sodio que consume en los alimentos. Cada vez tendrá menos necesidad de agregarles sal.
- Añada más potasio en su alimentación. El potasio se encuentra en las papas, el melón, los plátanos, los frijoles y el yogur.

Combine todos estos elementos

- Comience con cambios pequeños y consuma la variedad de alimentos que el cuerpo necesita para mantenerse en buena salud.

Receso para estiramientos (5 minutos)

"La cesta de frutas" (el juego de la silla adaptado al tema de la nutrición)

Este juego sencillo es adecuado para grupos de por lo menos ocho jugadores. Forme un círculo con sillas para todos los jugadores, excepto uno. Luego, asígnele a cada jugador una fruta (*fresa, naranja, plátano,* etc.). Debe haber dos jugadores por cada fruta. Una persona debe permanecer de pie; las demás se sientan. La persona que está de pie dice el nombre de una fruta. Los jugadores a quienes se les asignó esa fruta deben ponerse de pie y tratar de buscar otra silla. Entretanto, la persona que estaba de pie debe tratar de apoderarse lo más rápidamente posible de una de las sillas que quedaron vacías. Al final, uno de los jugadores quedará de pie. Esta persona dice el nombre de otra fruta y el juego continúa. Para variar, se puede nombrar más de una fruta a la vez. La persona que está de pie también puede decir "¡cesta de frutas!". Cuando esto sucede, todos los jugadores se levantan de su silla a buscar otra. Puede haber un poco de desorden cuando todos traten de encontrar una silla. Si es necesario, se puede fijar la regla de que el jugador que se levante debe buscar una nueva silla por lo menos a dos sillas de distancia (para obligarlo a levantarse y caminar por el salón).

Temas de debate: Folleto “Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez” (5 minutos)

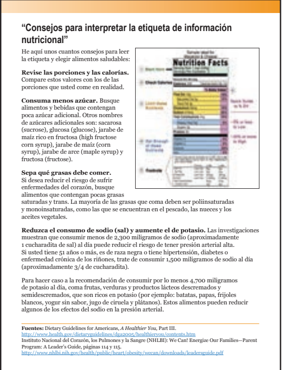
- Los alimentos para consumir **SIEMPRE** contienen pocas grasas y azúcares adicionales. Son ricos en nutrientes y tienen relativamente pocas calorías. *Ejemplos:* frutas y verduras, alimentos que contienen granos integrales sin grasas adicionales, carnes magras, leche descremada o semidescremada al 1% y productos lácteos derivados de estos tipos de leche. Puede comer este tipo de alimentos prácticamente en cualquier momento.
- Los alimentos para consumir **DE VEZ EN CUANDO** contienen más grasas y azúcares adicionales que los que se pueden consumir **SIEMPRE**. *Ejemplos:* verduras con grasas adicionales (como mantequilla) y con salsas, tostada francesa, frutas enlatadas en almíbar y leche semidescremada al 2%. Consuma estos alimentos a veces o con poca frecuencia.
- Los alimentos para consumir **RARA VEZ** son los más ricos en grasas y azúcares adicionales de los tres grupos. Contienen la mayor cantidad de calorías y muchos de ellos contienen pocos nutrientes. *Ejemplos:* alimentos fritos; bizcochos, tortas y pasteles; leche entera; dulces; gaseosa corriente; papas fritas. Consuma estos alimentos muy rara vez o en ocasiones especiales.

Actividad: Interpretación de la etiqueta de información nutricional (entre 5 y 10 minutos)

Etiqueta de información nutricional: Reparta el folleto *Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional* y repase los temas de debate que se enumeran a continuación. Según el tamaño del grupo quizá convenga darle una etiqueta a cada grupo de 2 o 3 personas para que identifique los componentes de la etiqueta, como tamaño de la porción, contenido de sodio, etc.

Materiales necesarios: Diversas etiquetas de información nutricional de envases de alimentos.

Temas de debate: Folleto “Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional” (5 minutos)



“Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional”

He aquí unos cuantos consejos para leer la etiqueta y elegir alimentos saludables:

Revise las porciones y las calorías. Compare estos valores con los de las porciones que usted come en realidad.

Consuma menos azúcar. Busque alimentos y bebidas que contengan poca azúcar adicional. Otros nombres de azúcares adicionales son: sacarosa (sucrose), glucosa (glucose), jarabe de maíz rico en fructosa (high fructose corn syrup), jarabe de maíz (corn syrup), jarabe de arce (maple syrup) y fructosa (fructose).

Sepa qué grasas debe comer. Si desea reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, busque alimentos que contengan pocas grasas saturadas y trans. La mayoría de las grasas que coma deben ser poliinsaturadas y monoinsaturadas, como las que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales.

Reduzca el consumo de sodio (sal) y aumente el de potasio. Las investigaciones muestran que consumir menos de 2,300 miligramos de sodio (aproximadamente 1 cucharadita de sal) al día puede reducir el riesgo de tener presión arterial alta. Si usted tiene 51 años o más, es de raza negra o tiene hipertensión, diabetes o enfermedad crónica de los riñones, trate de consumir 1,500 miligramos de sodio al día (aproximadamente 3/4 de cucharadita).

Para hacer caso a la recomendación de consumir por lo menos 4,700 miligramos de potasio al día, coma frutas, verduras y productos lácteos descremados y semidescremados, que son ricos en potasio (por ejemplo: batatas, papas, frijoles blancos, yogur sin sabor, jugo de ciruela y plátanos). Estos alimentos pueden reducir algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.

Fuentes: Dietary Guidelines for Americans, *A Healthier You*, Part III.
http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI): We Can! Energize Our Families—Parent Program: A Leader's Guide, páginas 114 y 115.
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/leadersguide.pdf

- Mire el tamaño de la porción y determine cuántas porciones se está comiendo en realidad.
  - Si come dos porciones de un alimento, está consumiendo el doble de calorías.
- Opte por alimentos que tengan menos azúcar.
  - Los alimentos que contienen azúcares adicionales, como sacarosa (*sucrose*), glucosa (*glucose*), jarabe de maíz rico en fructosa (*high-fructose corn syrup)*, jarabe de maíz (*corn syrup*), jarabe de arce (*maple syrup*) y fructosa (*fructose*), aportan calorías y pocos nutrientes. Asegúrese de que los azúcares adicionales no se encuentren entre los primeros ingredientes de la etiqueta.
- Si desea reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, busque alimentos que contengan pocas grasas sólidas (saturadas y *trans*). Opte por grasas más saludables, como grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Compare el contenido de sodio de los productos. La mayor parte del sodio viene de alimentos procesados.
  - Una alimentación rica en potasio puede dar marcha atrás a algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.

Temas de debate: Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

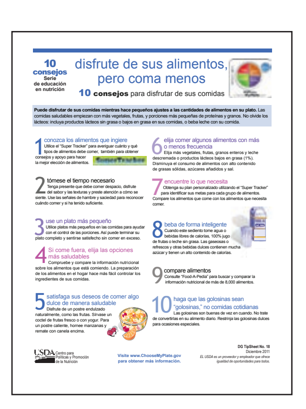
- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (*Physical Activity Guidelines for Americans*) recomiendan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para proteger la salud.
- Estas son las recomendaciones para adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar danzas de grupo (como la salsa en rueda al estilo cubano), realizar labores generales de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar largos, bailar al son de ritmos rápidos
Cantidad	Si decide realizar actividades moderadas, dedíqueles al menos **2 horas y media a la semana.**	Si elige actividades intensas, dedíqueles al menos **1 hora y cuarto a la semana.**

- Puede combinar las actividades moderadas con actividades intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.
- Los niños requieren **60 minutos de actividad física cada día.**
- **CONSEJO DEL DÍA:** Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza.
  - ✓ Comience con 10 minutos y vaya agregando tiempo de manera que se mantenga activo durante más tiempo cada vez.
  - ✓ A medida que se sienta más cómodo, realice actividades físicas con más frecuencia y aumente la velocidad con que las realiza.
- Piense en la posibilidad de inscribirse al Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+) para que pueda llevar un registro de la actividad física que realiza y tomar medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación.
- Si se mantiene activo 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija además una meta de alimentación saludable para cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite http://www.presidentschallenge.org [en inglés]). En el folleto correspondiente del Anexo hallará más información.

Temas de debate: Folletos “Mi plato” y “10 consejos” (2 minutos)




10 consejos
Serie de educación en nutrición

disfrute de sus alimentos, pero coma menos

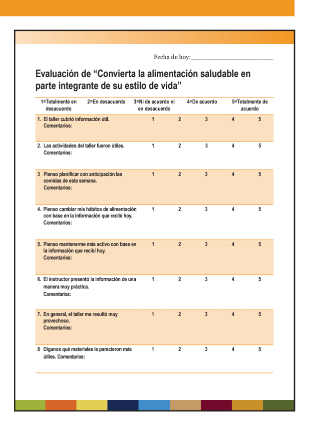
10 consejos para disfrutar de sus comidas

Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Lea las etiquetas de información nutricional para comparar los alimentos en el supermercado.
- Vaya aumentando lentamente la cantidad de actividad física que realiza esta semana.

Llenar el formulario de evaluación (5 minutos)



Fecha de hoy:__________________

Evaluación de "Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida"

1=Totalmente en desacuerdo | 2=En desacuerdo | 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo | 4=De acuerdo | 5=Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3 Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8 Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5

Taller 5 ● Folletos

Una alimentación saludable a su manera

Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida





Vea cómo lo hizo Carlos Dávila.

«La doctora me dijo que yo necesitaba comer mejor para conservar la salud por más tiempo, pero yo no sabía por dónde comenzar, después de haber pasado años comiendo lo que quería. Luego me sugirió que ensayara algo llamado **"dieta total"**. En realidad no es una dieta, sino una forma de vida. Lo esencial de la dieta total es **comer cosas saludables la mayor parte del tiempo».**

«Dejé de pensar en los alimentos como "completamente buenos" o "completamente malos". Primero comencé a comer más alimentos saludables que tuvieran muchas vitaminas, minerales y fibra. Y comía comida chatarra con menos frecuencia y en menor cantidad».

Asumí mi propio reto.

«He hecho muchas cosas difíciles antes. Por eso me propuse comer alimentos saludables durante un mes. Si lo lograba, sabía que iba a poder seguir un plan para comer bien toda la vida».

Carlos

La primera semana de Carlos: comer más frutas y verduras

«Comer más verduras fue más fácil de lo que pensaba. Descubrí que me gustaban el brócoli, las espinacas y la coliflor. Una patata dulce partida por la mitad y cocida en el microondas es un bocadillo delicioso y saludable. Reemplacé las galletas que solía comer al almuerzo por un trozo de fruta fresca. La fruta cuesta menos que un chocolate y está llena de fibra y vitaminas».

¿Listo para comer más verduras?
Decídase por las rojas y anaranjadas (patatas dulces, zanahorias) y por las verdes (brócoli, espinaca) para que reciba la mayor cantidad de nutrientes.

La segunda semana de Carlos: pasarse a los granos integrales

«Acostumbrarme a comer pan 100% de trigo integral me costó un poco, pero ahora me gusta mucho el sabor. Y contiene fibra que me mantiene lleno más tiempo que el pan blanco. Incluso prefiero otros granos integrales. Por ejemplo, prefiero el arroz integral al arroz blanco».

¿Quiere comer granos integrales también?
La pasta, el pan y las tortillas de 100% trigo integral son buenas alternativas. Pruebe también los copos de avena y el arroz integral. Lea las etiquetas. Busque en el envase las palabras «100% trigo integral» *(100% whole wheat)* o «granos integrales» *(whole grain).*



Si desea más información, visite http://www.healthfinder.gov/espanol/

(continúa al reverso de la página)

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

La tercera semana de Carlos: reducir el consumo de sal (sodio) y azúcar

«Cuando comencé a leer las etiquetas me sorprendió la gran cantidad de sodio que contienen los alimentos envasados. Como en mi familia hay presión arterial alta, reducir el consumo de sal tiene mucho sentido para mí en términos de salud. ¿Y el azúcar? Dejé de tomar mi refresco diario extragrande de 64 onzas. Resulta que tenía 800 calorías: ¡casi la mitad de lo que una persona necesita consumir en todo un día!»

Limite la frecuencia y la cantidad de sal que consume.

Coma menos de estos alimentos que contienen mucha sal: pepinillos encurtidos, salsa de soya, perritos calientes, carnes frías, totopos (nachos, tostadas) y *pretzels*. Busque en la etiqueta de las verduras, los jugos de verduras y las sopas **enlatadas** las frases «bajo contenido de sodio» *(low sodium)* o «sin sodio adicional» *(no salt added)*.

Coma menos dulces.

Disminuya el consumo de calorías vacías que no le aportan nutrientes. Coma fruta en vez de postres. Tome leche descremada, agua o un vaso pequeño de jugo de pura fruta en vez de refrescos azucarados.



De la cuarta semana en adelante: combinar todos los elementos para tener un plan exitoso de alimentación saludable

«Al hacer cambios pequeños, con el paso del tiempo comencé a seguir un plan de alimentación saludable que sabía que podía cumplir. ¿Y, saben qué? Me siento mejor y además bajé de peso».

Los expertos en nutrición aconsejan que se consuma una variedad de alimentos que aporten lo que el cuerpo necesita para mantenerse en buena salud. Ningún alimento está prohibido. La clave es comer más de los alimentos que son buenos para la salud y menos de los que no lo son.

¿Qué es lo esencial?
Esté pendiente de la cantidad que come de cada alimento.
Visite **www.win.niddk.nih.gov/publications/just_enough.htm** (en inglés) si desea más información sobre el tamaño de porciones y raciones.

Incluya estos alimentos en su plan de comidas:

- ❑ Frutas y verduras.
- ❑ Granos integrales, como arroz integral, avena, pasta de trigo integral y panes de trigo integral.
- ❑ Alimentos que contengan mucho calcio, como leche descremada y productos lácteos como el yogur sin grasa y los quesos descremados. La espinaca, la acelga y la col rizada son buenas fuentes de calcio.
- ❑ Carnes magras, carne blanca de pollo y pavo, pescado, huevos y frijoles.
- ❑ Grasas saludables, como el aceite de oliva y de colza (canola), y las nueces. Simplemente controle el tamaño de las porciones.

Después de haber leído lo que hizo Carlos . . .
¿Qué consejos pondrá usted en práctica en su dieta total saludable?

Publicación N.º U0053S de la ODPHP
Enero de 2011 (traducción realizada en julio de 2012)

Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y rara vez

Este cuadro le servirá de guía para que usted y su familia tomen buenas decisiones respecto a la alimentación. Póngalo en la puerta del refrigerador o llévelo a mano cuando vaya al mercado.

Alimentos para consumir **SIEMPRE.**
Alimentos para consumir **DE VEZ EN CUANDO** o con poca frecuencia.
Alimentos para consumir **RARA VEZ** o en ocasiones especiales.

Grupo alimenticio	**Consumir SIEMPRE** (Densos en nutrientes)	**Consumir DE VEZ EN CUANDO** (Contenido moderado de nutrientes y calorías)	**Consumir RARA VEZ** (Densos en calorías)
Verduras	Casi todas las verduras frescas, congeladas y enlatadas, sin grasas ni salsas	Todas las verduras con grasas y salsas; papas a la francesa horneadas; aguacate	Papas fritas (a la francesa o doradas con cebolla), otras verduras fritas
Frutas	Todo tipo de frutas frescas, congeladas y enlatadas en su jugo	Jugo de fruta al 100%, frutas enlatadas en almíbar claro, frutas secas	Frutas enlatadas en almíbar espeso
Pan y cereales	Pan integral, pan árabe, tortillas de harina de maíz y pasta integral, arroz integral, cereales integrales para el desayuno (fríos y calientes)	Pan de harina blanca, arroz, pasta, tostadas francesas, tortillas de maíz para tacos, pan dulce de maíz; panecillos, granola, *waffles* y panqueques	Bolluelos de mantequilla, pastelitos, *donuts*; rollos de bizcocho dulce, galletas saladas con grasas *trans*; cereales endulzados para el desayuno
Leche y productos lácteos	Leche descremada o semidescremada al 1%, yogur descremado o semidescremado, queso descremado y semidescremado, requesón semidescremado o descremado	Leche semidescremada al 2%, pasta de queso procesado	Leche entera; queso americano, *cheddar*, *colby,* suizo o crema de leche entera; yogur de leche entera
Carnes, aves, pescado, huevos, frijoles y nueces	Carne y cerdo sin grasa; carne molida extramagra; pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos al horno, a las brasas, al vapor, a la parrilla; frijoles, arvejas, lentejas, tofu, clara de huevo y sustitutos del huevo	Carne magra molida; hamburguesas al horno; jamón; tocino canadiense; pollo y pavo con piel; salchichas con poca grasa; atún enlatado en aceite; mantequilla de cacahuate (maní); nueces; huevos cocidos sin grasa	Carne y cerdo con grasa; carne molida con grasa; hamburguesas fritas; costillas; tocino; pollo frito; bocados de pollo frito; salchichas, carne de fiambre, salchicha de salame; pescado y mariscos fritos; huevos enteros cocidos con grasa
Alimentos dulces y bocadillos*		Paletas de helado de leche; paletas de fruta; paletas de jugo de fruta; helado de yogur descremado y helado de leche descremada; barras de higo o de jengibre, papas deshidratadas horneadas; palomitas de maíz con poca grasa para preparar en el horno de microondas; *pretzels*	Galletas y tortas; pasteles; pastel de queso; helado de leche; chocolate; dulces; papas fritas y totopos; palomitas de maíz con mantequilla para preparar en el microondas

*A pesar de que algunos de los alimentos de esta hilera contienen menos grasas y calorías, todos los alimentos dulces y bocadillos deben limitarse para no exceder las necesidades calóricas diarias.

Grupo alimenticio	Consumir SIEMPRE (Densos en nutrientes)	Consumir DE VEZ EN CUANDO (Contenido moderado de nutrientes y calorías)	Consumir RARA VEZ (Densos en calorías)
Grasas y condimentos	Vinagre; salsa de tomate; mostaza; aderezo sin grasas para la ensalada; mayonesa sin grasas; crema agria sin grasas.	Aceite vegetal**, aceite de oliva y aderezos para ensaladas a base de aceite; margarina; aderezo cremoso para ensaladas con bajo contenido de grasas; mayonesa con bajo contenido de grasas; crema agria con bajo contenido de grasas	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, salsa de carne, aderezo cremoso corriente para ensalada, mayonesa, salsa tártara, crema agria, salsa de queso, salsa cremosa, salsas con queso crema
Bebidas	Agua, leche descremada, leche semidescremada al 1%, gaseosa dietética, té helado sin dulce o dietético y limonada dietética	Leche semidescremada al 2%, jugo de fruta al 100%, bebidas deportivas	Leche entera, gaseosa corriente, té helado y limonada con azúcar, refrescos de frutas con menos de un 100% de jugo natural

** Los aceites vegetales y el aceite de oliva no contienen grasas saturadas ni *trans* y se pueden consumir todos los días, pero en porciones limitadas para cumplir con las necesidades calóricas diarias.

La forma en que usted decida preparar su comida (o pedirla, si sale a comer a un restaurante) puede transformar rápidamente un alimento menos saludable en uno más saludable. Si opta por alimentos horneados, asados a la parrilla, al vapor, asados a la plancha y preparados en el microondas, evita consumir grasas y calorías adicionales. Vea en los siguientes ejemplos cómo un alimento que puede consumirse SIEMPRE podría pasar al grupo de alimentos que se deben consumir solo DE VEZ EN CUANDO o RARA VEZ.

	Consumir SIEMPRE	Calorías	Consumir DE VEZ EN CUANDO	Calorías	Consumir RARA VEZ	Calorías
Fruta	1 manzana mediana	72	1 taza de rodajas de manzana asada con 1 cucharada de mantequilla	193	1/8 de pastel de manzana de 23 cm de diámetro	296
Pan	½ *bagel* de trigo integral (9 cm de diámetro)	91	½ *bagel* corriente (9 cm de diámetro) con una cucharada de mermelada	147	½ *bagel* corriente (9 cm de diámetro) con una cucharada de mermelada y mantequilla	249
Carne	½ pechuga de pollo asada al horno, sin piel	142	½ pechuga de pollo asada al horno, con piel	193	2 muslos fritos de pollo	386

Fuente: Adaptado de ¡Podemos! Alimentos para consumir siempre, de vez en cuando y raramente, http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/go-slow-whoa-sp.pdf

“Consejos para interpretar la etiqueta de información nutricional”

He aquí unos cuantos consejos para leer la etiqueta y elegir alimentos saludables:

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts

1 Start Here → Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

2 Check Calories — Amount Per Serving
Calories 250 Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

3 Limit these Nutrients

4 Get Enough of these Nutrients

6 Quick Guide to % DV
• 5% or less is Low
• 20% or more is High

5 Footnote

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Revise las porciones y las calorías. Compare estos valores con los de las porciones que usted come en realidad.

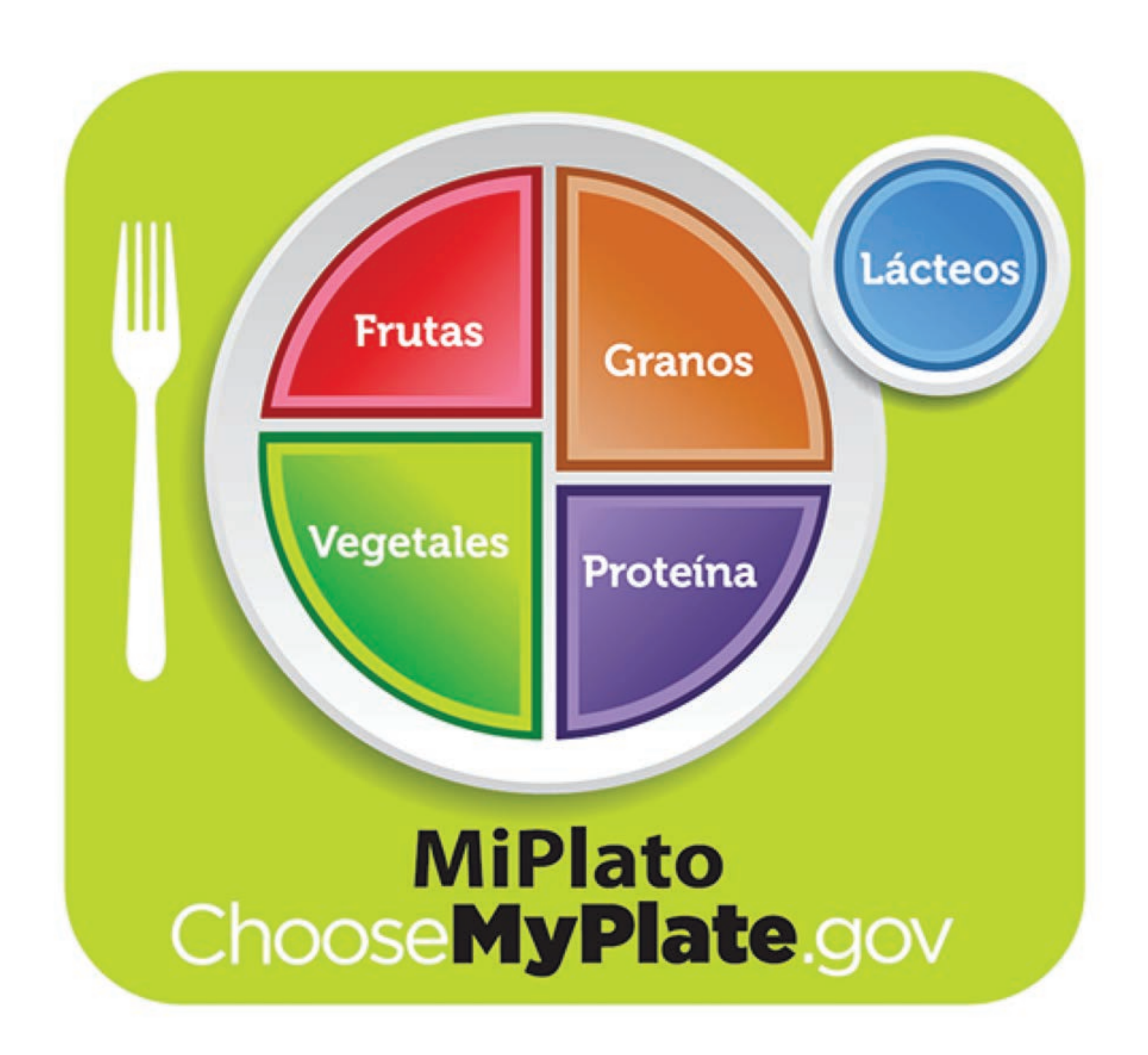
Consuma menos azúcar. Busque alimentos y bebidas que contengan poca azúcar adicional. Otros nombres de azúcares adicionales son: sacarosa (*sucrose*), glucosa (*glucose*), jarabe de maíz rico en fructosa (*high-fructose corn syrup*), jarabe de maíz (*corn syrup*), jarabe de arce (*maple syrup*) y fructosa (*fructose*).

Sepa qué grasas debe comer. Si desea reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, busque alimentos que contengan pocas grasas saturadas y *trans*. La mayoría de las grasas que coma deben ser poliinsaturadas y monoinsaturadas, como las que se encuentran en el pescado, las nueces y los aceites vegetales.

Reduzca el consumo de sodio (sal) y aumente el de potasio. Las investigaciones muestran que consumir menos de 2,300 miligramos de sodio (aproximadamente 1 cucharadita de sal) al día puede reducir el riesgo de tener presión arterial alta. Si usted tiene 51 años o más, es de raza negra o tiene hipertensión, diabetes o enfermedad crónica de los riñones, trate de consumir 1,500 miligramos de sodio al día (aproximadamente 3/4 de cucharadita).

Para hacer caso a la recomendación de consumir por lo menos 4,700 miligramos de potasio al día, coma frutas, verduras y productos lácteos descremados y semidescremados, que son ricos en potasio (por ejemplo: batatas, papas, frijoles blancos, yogur sin sabor, jugo de ciruela y plátanos). Estos alimentos pueden reducir algunos de los efectos del sodio en la presión arterial.

Fuentes: Dietary Guidelines for Americans, *A Healthier You,* Part III.
http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/contents.htm
Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI): We Can! Energize Our Families—Parent Program: A Leader’s Guide, páginas 114 y 115.
http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/leadersguide.pdf


Frutas
Granos
Lácteos
Vegetales
Proteína
MiPlato
ChooseMyPlate.gov

10 consejos
Serie de educación en nutrición

disfrute de sus alimentos, pero coma menos

10 consejos para disfrutar de sus comidas



Puede disfrutar de sus comidas mientras hace pequeños ajustes a las cantidades de alimentos en su plato. Las comidas saludables empiezan con más vegetales, frutas, y porciones más pequeñas de proteínas y granos. No olvide los lácteos: incluya productos lácteos sin grasa o bajos en grasa en sus comidas, o beba leche con su comida.

1 conozca los alimentos que ingiere

Utilice el "Super Tracker" para averiguar cuánto y qué tipos de alimentos debe comer, también para obtener consejos y apoyo para hacer la mejor elección de alimentos.

SuperTracker

2 tómese el tiempo necesario

Tenga presente que debe comer despacio, disfrute del sabor y las texturas y preste atención a cómo se siente. Use las señales de hambre y saciedad para reconocer cuándo comer y si ha tenido suficiente.

3 use un plato más pequeño

Utilice platos más pequeños en las comidas para ayudar con el control de las porciones. Así puede terminar su plato completo y sentirse satisfecho sin comer en exceso.

4 Si come fuera, elija las opciones más saludables

Compruebe y compare la información nutricional sobre los alimentos que está comiendo. La preparación de los alimentos en el hogar hace más fácil controlar los ingredientes de sus comidas.

5 satisfaga sus deseos de comer algo dulce de manera saludable

Disfrute de un postre endulzado naturalmente, como las frutas. Sírvase un coctel de frutas fresco o con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y remate con canela encima.

6 elija comer algunos alimentos con más o menos frecuencia

Elija más vegetales, frutas, granos enteros y leche descremada o productos lácteos bajos en grasa (1%). Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y sal.

7 encuentre lo que necesita

Obtenga su plan personalizado utilizando el "Super Tracker" para identificar sus metas para cada grupo de alimentos. Compare los alimentos que come con los alimentos que necesita comer.

8 beba de forma inteligente

Cuando este sediento tome agua o bebidas libres de calorías, 100% jugo de frutas o leche sin grasa. Las gaseosas o refrescos y otras bebidas dulces contienen mucha azúcar y tienen un alto contenido de calorías.

9 compare alimentos

Consulte "Food-A-Pedia" para buscar y comparar la información nutricional de más de 8,000 alimentos.

10 haga que las golosinas sean "golosinas," no comidas cotidianas

Las golosinas son buenas de vez en cuando. No trate de convertirlas en su alimento diario. Restrinja las golosinas dulces para ocasiones especiales.



Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 18
Diciembre 2011

Fecha de hoy:________________________

Evaluación de “Convierta la alimentación saludable en parte integrante de su estilo de vida”

	1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo
1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3 Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8 Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5

Taller 6

La actividad física es esencial para vivir bien

Consuma una alimentación saludable ● Manténgase activo Talleres comunitarios





Guía para el instructor

Antes de comenzar el taller

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Elija una actividad para hacer y reúna los materiales necesarios para la actividad para romper el hielo y para la actividad que eligió.
  - *Actividad para romper el hielo:* Una fotocopia de *Busque a alguien que...* para cada participante, premios que fomenten la buena salud
  - *Actividad 1:* Dos latas de sopa o bandas de resistencia de tensión moderada para cada participante
  - *Actividad 2* (caminata en grupo): Calzado cómodo para caminar

Nota: Sería buena idea avisarles a los participantes que van a realizar ejercicios suaves durante este taller para que lleven ropa y zapatos cómodos.

Haga fotocopia de los folletos (una por participante):

1. *Manténgase activo a su manera: información para adultos* (2 páginas)
2. *Busque a alguien que...* (1 página)
3. *Ejercicios para fortalecer los músculos* (6 páginas)
4. *Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento* (1 página)
5. *¿Cuántas calorías quemo con la actividad física?* (1 página)
6. Evaluación del taller (1 página)

Esquema general del taller

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- Actividad para romper el hielo (5 minutos): Hágala mientras las personas están ingresando al taller
- Introducción (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller
  - Revise los objetivos de aprendizaje

- **Objetivo 1:** Aprender sobre los beneficios de la actividad física y las recomendaciones específicas respecto a las actividades aeróbicas y de fortalecimiento (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Manténgase activo a su manera: información para adultos*
- **Objetivo 2:** Aprender cómo hacer actividades de fortalecimiento (5 minutos)
  - Actividad (entre 10 y 15 minutos). *Nota:* Escójala de antemano y reúna los materiales que necesite.
  - Revise el folleto: *Ejercicios para fortalecer los músculos* (use estos ejercicios en la actividad)
- **Objetivo 3:** Aprender a hacer y mantener un plan exitoso de actividad física (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento*
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
  - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
    - Procurar aumentar el tiempo que hace actividades físicas cada día
    - Hacer un plan de actividades físicas (aeróbicas y de fortalecimiento) y anotar sus avances
- Pídales a los participantes que llenen el formulario de evaluación (5 minutos).

Plan de clases del taller

Actividad para romper el hielo (5 minutos)

"Busque a alguien que...": Este juego similar al bingo les muestra a los participantes la gran cantidad de formas que hay para mantenerse activo y al mismo tiempo les permite conocerse unos con otros. Pase la hoja del juego y pídales a los participantes que caminen por el salón y conversen para ver qué actividades físicas le gusta hacer a cada uno. Cada participante debe escribir su nombre en las casillas de las actividades que realiza. Según el tamaño del grupo, establezca un límite respecto a la cantidad de casillas que puede firmar la misma persona en la hoja de juego de un participante (por lo general, solo dos). Dele un premio que fomente la buena salud (una fruta, una botella de agua, una cuerda para saltar, etc.) a la primera persona que llene una hilera firmada. Para que el juego continúe, pídales a los participantes que traten de llenar dos hileras, una "T" o incluso el cuadro completo. Es conveniente tener varios premios a mano para recompensar a los ganadores.

Materiales necesarios: Una copia de *Busque a alguien que...* para cada participante, varios premios que fomenten la salud

Temas de debate: Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos sobre la cantidad de actividad física que necesitan cada día y las formas de incluir la actividad física en la vida diaria.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, que se publicaron en 2010 y 2008 respectivamente. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html.
  - *Cómo equilibrar las calorías*
    - ✓ Disfrute de la comida, pero coma menos.
    - ✓ Evite las porciones demasiado grandes.
  - *Qué alimentos debe aumentar*
    - ✓ La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras.
    - ✓ La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales.
    - ✓ Prefiera la leche descremada o semidescremada (al 1%).

– *Qué alimentos debe disminuir*

✓ Compare el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan y comidas congeladas y elija los que tengan menos sodio.

✓ Tome agua en lugar de bebidas azucaradas.

– La alimentación saludable y la actividad física se complementan para ayudarnos a llevar una vida más saludable. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

✓ Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.

Temas de debate: Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

1. Aprender sobre los beneficios de la actividad física y las recomendaciones específicas respecto a las actividades aeróbicas y de fortalecimiento.
2. Aprender cómo hacer actividades de fortalecimiento.
3. Aprender a hacer y mantener un plan exitoso de actividad física.

Temas de debate: Folleto “Manténgase activo a su manera: Información para adultos” (entre 5 y 10 minutos)


Manténgase activo a su manera: información para adultos

¿Cuánta actividad física tengo que realizar?

Actividades aeróbicas

Actividades para fortalecer los músculos

Ponerse en movimiento

- Por dónde comenzar
  - Aprenda sobre los beneficios de la actividad física.
  - Aumente sus probabilidades de vivir más tiempo.
  - Disminuya el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer (mama y colon).
  - Duerma mejor.
  - Combata la depresión.
  - Fortalézcase.
  - Mantenga un peso saludable.
  - ¡Diviértase!

¿Cuánta actividad física necesito hacer?

Actividad aeróbica

- Los adultos deben realizar cada semana al menos 2 horas y media de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo moderado o 1 hora y cuarto de actividad física aeróbica que requiera un esfuerzo intenso.
  - Los adultos deben realizar actividad aeróbica durante al menos 10 minutos en cada ocasión para que su salud se beneficie.
  - Los adultos pueden combinar actividades moderadas e intensas durante la semana. En general, 1 minuto de actividad intensa equivale a 2 minutos de actividad moderada.
- Entre las actividades aeróbicas moderadas se cuentan caminar a paso rápido, andar en bicicleta a baja velocidad, remar en canoa, practicar bailes de salón o danzas de grupo, como la salsa en rueda al estilo cubano, hacer trabajo de jardinería en general, jugar al tenis por parejas (dobles), usar una silla de ruedas manual, etc.
- Entre las actividades aeróbicas intensas se cuentan practicar la marcha atlética, trotar o correr, andar en bicicleta a alta velocidad, practicar danzas aeróbicas o bailes rápidos, hacer trabajo pesado de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar), jugar al tenis individual, etc.

Actividad de fortalecimiento muscular

- Los adultos también deberían hacer actividades de fortalecimiento 2 días a la semana como mínimo.
- Entre las actividades de fortalecimiento se cuentan las flexiones de brazos en el suelo (lagartijas o planchas), los abdominales, el levantamiento de pesas, el trabajo con bandas de resistencia y las labores pesadas de jardinería.
  - Escoja actividades que hagan trabajar todas las partes del cuerpo (las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos).
  - Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces por sesión.

Actividad: Elija una de antemano (entre 10 y 15 minutos)

1. **Ejercicios de fortalecimiento:** Haga una demostración de los ejercicios de fortalecimiento del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento con bandas de resistencia (si las tiene o puede conseguirlas) o con latas de sopa. Seleccione los ejercicios más adecuados según el espacio con que cuente y el tipo de sillas. Antes de trabajar con los participantes, revise bien los ejercicios y los consejos. El levantamiento de pesas, las flexiones de brazos y el levantamiento de piernas pueden ser adecuados para que los participantes los realicen durante el taller.

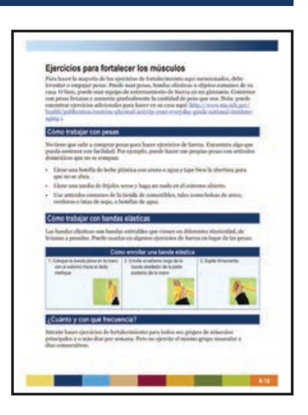
   Materiales necesarios: Dos latas de sopa o bandas de resistencia de tensión moderada para cada participante

2. **Caminata en grupo:** Si no puede hacer ejercicios de fortalecimiento durante el taller, lleve a los participantes a una caminata que dure entre 10 y 15 minutos. Planee de antemano la ruta y asegúrese de que sea segura y de que no tenga baches u otras cosas que puedan ocasionar tropezones o accidentes.

   Materiales necesarios: Calzado cómodo para caminar

   Nota: Sería buena idea avisarles a los participantes que van a realizar ejercicios suaves durante este taller para que lleven ropa y zapatos cómodos.

Temas de debate: Folleto "Ejercicios para fortalecer los músculos" (5 minutos)



Ejercicios para fortalecer los músculos

Cómo trabajar con pesas

Cómo trabajar con bandas elásticas

Cómo enrollar una banda elástica

¿Cuánto y con qué frecuencia?

- Explique que una repetición es un movimiento completo de un ejercicio, y que una serie es un grupo de repeticiones, aproximadamente entre 8 y 12 repeticiones. Comience con pesas livianas, de 1 o 2 libras (una lata de gaseosas generalmente pesa entre 1 y 2 libras). Las personas que nunca hayan realizado ejercicios de fortalecimiento pueden comenzar sin pesas, ya que comenzar con pesas demasiado pesadas puede causar lesiones.
- No cambie las pesas de posición con movimientos bruscos. Haga movimientos suaves y firmes.
- Evite extender excesivamente las articulaciones de los brazos y las piernas.
- No contenga la respiración. Respire con normalidad.
- Después de hacer ejercicios para fortalecer los músculos es normal tener dolor muscular durante unos días y cansancio leve, al menos al principio.
- Si se siente mal o tiene dolor durante el ejercicio o después de él, es porque se está esforzando demasiado.
- Con el tiempo, aumente gradualmente la cantidad de peso que levanta para fortalecerse más.

Pida a los participantes que consulten el folleto "Ejercicios para fortalecer los músculos" y dígales que practiquen los ejercicios en casa. Puede encontrar más ejercicios en http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-1.

Temas de debate: Folleto "Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento" (entre 5 y 10 minutos)

Por dónde comenzar

- Piense en las razones por las que no se ha mantenido activo.
  Nota: Pida a los participantes que hablen de sus motivos.
- Elija una actividad física que le guste y que encaje en su vida.
- Busque el momento más adecuado para usted. ¿Antes del trabajo? ¿Después de que los niños se van a dormir? ¡Usted decide!
- Realice la actividad con amigos y familiares que puedan ayudarle a cumplir con su plan de actividad física.
- Contemple la posibilidad de usar un podómetro para ver cuánto camina. Fíjese metas para aumentar la cantidad de pasos que da al día o a la semana.
- Hacer al menos 10 minutos seguidos de actividad física es bueno para la salud.
- Evite quedarse sentado. Aproveche todas las oportunidades durante el día para moverse.
  - Use las escaleras en lugar del ascensor.
  - Estacione lejos en el estacionamiento.
  - Camine hasta el escritorio de un compañero de trabajo en lugar de enviarle un correo electrónico.

Hacer ejercicio le hace bien

- Planee de antemano su actividad para la semana.
  - Aspire a hacer 2 horas y media de actividad física moderada por semana como mínimo.
    - Es mejor dividir la actividad aeróbica en al menos 3 días a la semana.
  - Incluya actividades de fortalecimiento 2 días a la semana para mantener los músculos fuertes.
- Registre el tiempo que pase realizando la actividad y los avances que haga.
- ¿Está buscando cómo agregar actividad física?
  - Trate de duplicar el tiempo que dedica a la actividad a 5 horas por semana.
  - Reemplace algunas de sus actividades aeróbicas moderadas por actividades aeróbicas intensas que hagan que el corazón le lata más rápido. En general, 15 minutos de actividad intensa ofrecen los mismos beneficios que 30 minutos de actividad moderada.

- Entre las actividades intensas se cuentan jugar al basquetbol, trotar, correr, andar en bicicleta a alta velocidad o en pendientes, nadar de un extremo a otro de la piscina, saltar la cuerda, practicar danzas aeróbicas, etc.
- Agregue un día adicional a sus 2 días de actividades de fortalecimiento.

- Combínelas: Puede hacer actividades moderadas, actividades intensas o un poco de las dos. No se olvide de las actividades de fortalecimiento muscular.
- Evite las lesiones. Haga lo siguiente:
  - Comience lentamente y vaya aumentando la actividad.
  - Elija actividades que sean adecuadas para su nivel de estado físico.
  - Use el equipo de protección y el equipo deportivo correctos.
  - Elija un lugar seguro para hacer sus actividades.
- **Inscríbase:** Lleve un diario de su actividad física (y de sus metas en cuanto a nutrición) inscribiéndose para el Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+). También puede dar pasos sencillos para mejorar sus hábitos de alimentación.

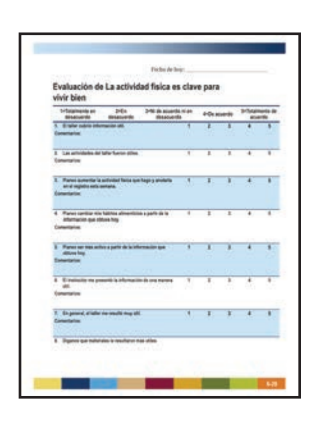
Si usted se mantiene activo durante 30 minutos diarios 5 días a la semana durante 6 semanas de un período de 8 semanas y se fija una meta de nutrición en la que vaya a trabajar cada semana, recibirá el premio PALA+ y el reconocimiento presidencial. (Visite http://www.presidentschallenge.org [en inglés]). Si desea más información, consulte el folleto que se encuentra en el Anexo.

Temas de debate: Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)

Actividades para realizar en casa

- Trate de aumentar el tiempo que dedica a la actividad física cada día.
- Haga un plan de actividad física (aeróbica y de fortalecimiento) y lleve un registro de sus avances.

Llene el formulario de evaluación (5 minutos)



Evaluación de La actividad física es clave para vivir bien

Taller 6 ● Folletos

Recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses (2008)
(2008 Physical Activity Guidelines for Americans)

Manténgase activo a su manera: información para adultos



Cómo averiguar el tipo y la cantidad de actividad física que necesita

¿Cómo debo hacerlo?
Todo depende de usted. Elija una actividad que encaje fácilmente en su vida y dedíquele al menos 10 minutos en cada ocasión. Elija actividades **aeróbicas** que sean adecuadas para usted. Estas actividades hacen que su corazón lata más rápido y pueden fortalecer y hacer funcionar mejor el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Además, realice actividades de **fortalecimiento** que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

¿Por qué me conviene mantenerme activo?
La actividad física puede hacerlo sentir más fuerte y más lleno de vida. Es una forma entretenida de pasar el tiempo con sus familiares o amigos. Además, mejora su salud.

¿Cuántas veces por semana debo realizar actividades físicas?
Depende de usted, pero lo mejor es distribuir la actividad a lo largo de toda la semana y realizarla al menos tres días por semana.

¿Cómo debo aumentar la actividad física?
Hágalo gradualmente. En cuanto se sienta cómodo, realice actividades físicas con más frecuencia. Luego, puede reemplazar las actividades moderadas por actividades intensas que requieran más esfuerzo. Puede realizar actividades moderadas y actividades intensas en la misma semana.

¿Cuánta actividad física tengo que realizar?

En este cuadro se mencionan las actividades importantes para usted. Realice **ambos** tipos de actividades: aeróbicas y de fortalecimiento. Cada una ofrece beneficios importantes para la salud. Y recuerde que algo de actividad física es mejor que nada.

Actividades aeróbicas

Si decide realizar actividades **moderadas,** dedíqueles por lo menos **2 horas y media** a la semana.	Si elige actividades **intensas,** dedíqueles al menos **1 hora y cuarto** a la semana.

- Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que dedica a las actividades físicas. Entre más tiempo les dedique, más se beneficiará su salud. Propóngase realizar el doble de la actividad que se indica arriba.
- Realice la actividad por lo menos durante 10 minutos en cada ocasión.
- Puede combinar actividades moderadas e intensas.

Actividades para fortalecer los músculos

Realícelas al menos **dos días** a la semana.

- Ejercite todos los grupos musculares importantes: piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos.
- Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse entre 8 y 12 veces en cada sesión.

Manténgase activo, sano y feliz.



¿Cómo puedo distinguir una actividad moderada de una intensa?
Las actividades intensas requieren más esfuerzo que las moderadas. A continuación hay una lista de actividades físicas aeróbicas, tanto moderadas como intensas. Realícelas durante **10 minutos o más** en cada ocasión.

Actividades moderadas

(Puede hablar mientras las realiza, pero no puede cantar).

- Practicar el baile o las danzas de grupo, como la salsa en rueda al estilo cubano
- Hacer ciclismo en terreno plano o ligeramente montañoso
- Remar en canoa
- Realizar labores generales de jardinería (rastrillar hojas, podar arbustos)
- Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, voleibol, *softball*)
- Jugar al tenis por parejas (dobles)
- Usar una silla de ruedas manual en vez de una silla de ruedas automática
- Usar una bicicleta que se hace funcionar con las manos (llamada también ergómetro de brazos)
- Caminar a paso rápido
- Hacer aeróbicos acuáticos

Actividades intensas

(Solo puede decir unas pocas palabras sin perder el aliento).

- Practicar danzas aeróbicas
- Hacer ciclismo a más de 10 millas por hora (a más de 16 kilómetros por hora)
- Bailar al son de ritmos rápidos
- Realizar labores pesadas de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón antes de sembrar)
- Practicar el montañismo
- Saltar a la cuerda
- Practicar artes marciales (como el karate)
- Practicar la marcha atlética, trotar o correr
- Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, fútbol, *hockey*)
- Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces
- Jugar al tenis individual







Si desea obtener más información, visite el sitio web http://www.healthfinder.gov/espanol/ y escriba "actividad física" en la casilla de búsqueda.

Manténgase activo a su manera con actividades que le gusten.

Publicación N.º U0038S del ODPHP

Traducción al español de enero de 2011

Buscar a alguien que...

¿Cómo se mantiene activo?

Haya montado en bicicleta esta semana	Le guste nadar	Haya corrido en una carrera antes	Salga a caminar a paso rápido la mayoría de los días
Le guste jugar al tenis	Haya saltado a la cuerda de adulto	Juegue en un equipo deportivo	Haya participado en ejercicio aeróbico tres veces la semana pasada
Se sienta bien después de hacer ejercicio	Haya usado un podómetro antes	Le guste remar en canoa o kayak	Trabaje en la huerta o el jardín
Prefiera hacer ejercicio por la mañana	Tenga pesas en casa	Haya practicado yoga o Pilates	Prefiera hacer ejercicio por la noche

Ejercicios para fortalecer los músculos

Para hacer la mayoría de los ejercicios de fortalecimiento que se mencionan aquí, usted debe levantar o empujar pesas. Puede usar pesas, bandas de resistencia u objetos comunes de la casa. O puede usar el equipo de fortalecimiento muscular de un gimnasio. Comience con pesas livianas y aumente gradualmente la cantidad de peso que usa.

Nota: Si desea ejercicios adicionales para hacer en su casa, visite: http://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity-your-everyday-guide-national-institute-aging-1

Cómo trabajar con pesas

No tiene que salir a comprar pesas para hacer ejercicios de fortalecimiento. Busque algo que pueda sostener con facilidad. Por ejemplo, puede hacer sus propias pesas con objetos de la casa que no se rompan:

- Llene con arena o con agua una botella de plástico de las que contienen leche y tápela bien.
- Llene una media con frijoles secos y hágale un nudo en el extremo.
- Use artículos comunes de la tienda de comestibles, como bolsas de arroz, latas de verduras o de sopa, o botellas de agua

Cómo trabajar con bandas de resistencia

Las bandas de resistencia son bandas elásticas que vienen en diferentes niveles de resistencia, desde resistencia baja hasta resistencia alta. Puede usarlas en algunos ejercicios de fortalecimiento en lugar de las pesas.

Cómo enrollar una banda de resistencia		
1. Coloque la banda sobre la palma de la mano con el extremo hacia el dedo meñique.	2. Pase el extremo largo de la banda alrededor de la parte posterior de la mano.	3 Sujete firmemente.

¿Cuánto ejercicio y con qué frecuencia?

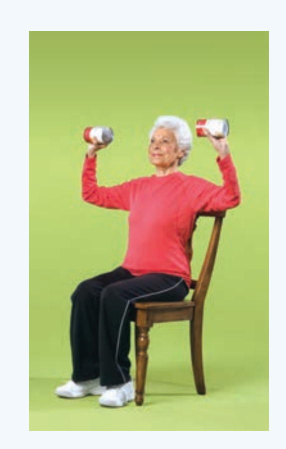
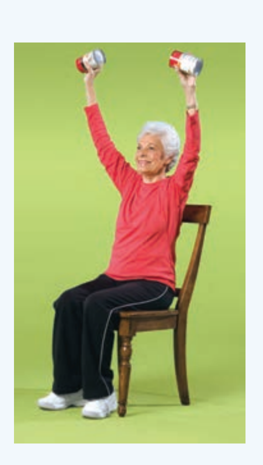
Intente hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos musculares principales 2 o más días por semana. No ejercite el mismo grupo muscular 2 días seguidos.

- Si no ha hecho ejercicios de fortalecimiento antes, quizá deba comenzar con pesas de 1 o 2 libras (o sin pesas). El cuerpo necesita acostumbrarse a los ejercicios de fortalecimiento. Comenzar con pesas demasiado pesadas puede causar lesiones.
- Levantar las pesas debe parecerle entre difícil y muy difícil pero no excesivamente difícil. Si no puede levantar una pesa 8 veces consecutivas, es porque es demasiado pesada para usted. Reduzca la cantidad de peso.
- Tome 3 segundos para levantar o colocar una pesa en la posición deseada, mantenga la posición durante un segundo y tome otros 3 segundos para volver a la posición inicial. No deje caer la pesa; volver lentamente a la posición inicial es muy importante. Este es un movimiento completo de un ejercicio, es decir, una repetición.
- Comience por levantar las pesas 8 veces y trate de hacer entre 8 y 12 repeticiones de cada ejercicio. Si al principio no puede hacer tantas, haga las que pueda. Puede llegar a su meta con el tiempo.
- Cuando ya pueda hacer dos series de entre 8 y 12 repeticiones con facilidad, aumente la cantidad de peso en la siguiente sesión. Siga repitiendo hasta que logre su meta y luego manténgase en ese nivel todo el tiempo que pueda.

Precauciones de seguridad

- Consulte con el médico si no está seguro de poder realizar un ejercicio en particular. Por ejemplo, si le hicieron una operación de la cadera o de la espalda, pregúntele qué ejercicios le convienen más.
- No contenga la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Contener la respiración mientras se esfuerza puede causar cambios en la presión arterial. Esto sucede especialmente en las personas con enfermedades cardíacas. Respire con normalidad.
- La forma adecuada de hacer los ejercicios y la seguridad van de la mano. En algunos ejercicios quizá deba comenzar alternando los brazos hasta que pueda hacer el ejercicio con los dos brazos al mismo tiempo. Si le resulta difícil sostener las pesas de mano, use pesas para la muñeca.
- Para prevenir lesiones, no cambie las pesas de posición con movimientos bruscos. Use movimientos suaves y firmes.
- Trate de no extender excesivamente las articulaciones de los brazos y las piernas. Para enderezar la rodilla, tensione los músculos del muslo. Así se levantará la rótula y se protegerá.
- Para muchos de los ejercicios de esta guía deberá usar una silla. Elija una silla firme que sea lo suficientemente estable para soportar su peso cuando esté sentado o sosteniéndose durante el ejercicio.

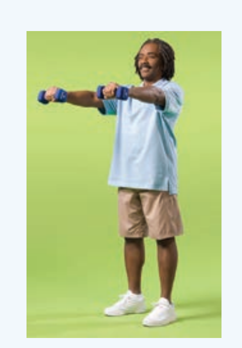
- Después de realizar ejercicios para fortalecer los músculos es normal tener dolor muscular durante uno días y sentir cansancio leve, al menos al principio. Cuando los haya hecho durante unas semanas probablemente ya no sentirá dolor después del ejercicio.

<table>
<tr><th colspan="3">Levantamiento de pesas sobre la cabeza</th></tr>
<tr><td colspan="3">Este ejercicio fortalece los hombros y los brazos. Le facilita nadar y realizar otras actividades, como levantar y transportar objetos pesados.</td></tr>
<tr><td>1. Puede hacer este ejercicio parado o sentado en una silla estable, sin apoyabrazos. Sostenga las pesas con las palmas hacia arriba.
2. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso, separados a la distancia del ancho de los hombros.
3. Sostenga las pesas a los lados a la altura del hombro con las palmas hacia delante. Tome aire lentamente.
4. Suelte el aire lentamente mientras levanta ambos brazos sobre la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
5. Mantenga la posición durante 1 segundo.
6. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
7. Repita entre 8 y 12 veces.
8. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
9. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.</td><td></td><td></td></tr>
</table>

Levantamiento de pesas hacia delante

Este ejercicio fortalece los hombros y le facilita levantar las bolsas del mercado.

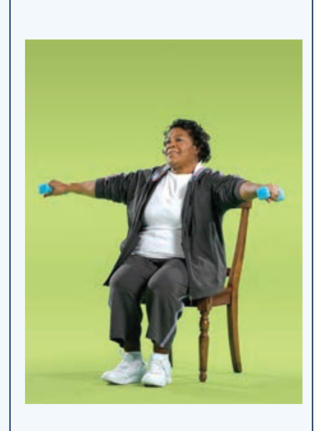
1. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso durante el ejercicio.
2. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia atrás.
3. Suelte el aire a medida que levanta ambos brazos hacia delante a la altura del hombro sin doblarlos.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



Levantamiento lateral de pesas

Este ejercicio para los hombros puede ayudarle a poner cosas en un estante o bajarlas con más facilidad.

1. Puede hacer este ejercicio parado o sentado en una silla estable, sin apoyabrazos.
2. Mantenga los pies completamente apoyados en el piso, separados a la distancia del ancho de los hombros.
3. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia adentro. Tome aire lentamente.
4. Suelte el aire lentamente mientras levanta ambos brazos a los lados hasta la altura del hombro.
5. Mantenga la posición durante 1 segundo.
6. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
7. Repita entre 8 y 12 veces.
8. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
9. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.



Flexión de brazos

Después de unas semanas de hacer este ejercicio para los músculos del brazo, levantar un galón de leche será mucho más fácil.

1. Párese con los pies separados a la distancia del ancho de los hombros.
2. Sostenga las pesas con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas hacia delante. Tome aire lentamente.
3. Suelte el aire lentamente mientras dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos pegados a los costados.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que avance, use pesas más pesadas y alterne los brazos hasta que pueda levantar las pesas cómodamente con ambos brazos.

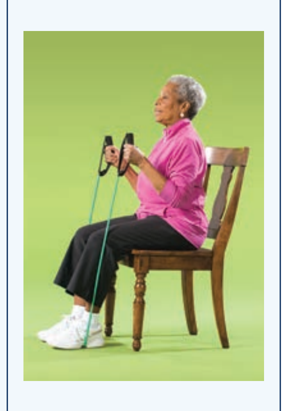




Flexión de brazos con banda de resistencia

En esta variante de la flexión de brazos se usa una banda de resistencia en lugar de pesas.

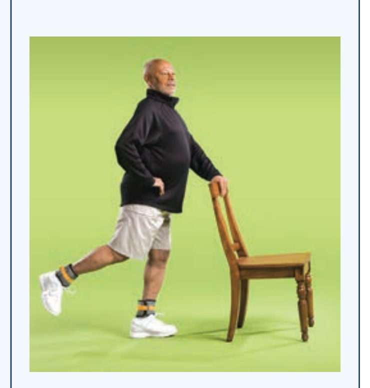
1. Siéntese en una silla estable sin apoyabrazos, con los pies completamente apoyados en el piso, separados a la distancia del ancho de los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de los dos pies. Sostenga los extremos de la banda con las palmas hacia adentro. Mantenga los codos a los costados. Tome aire lentamente.
3. Suelte lentamente el aire mientras dobla los codos sin doblar las muñecas y levanta las manos hacia los hombros.
4. Mantenga la posición durante 1 segundo.
5. Tome aire lentamente mientras baja despacio los brazos.
6. Repita entre 8 y 12 veces.
7. Descanse y repita el ejercicio entre 8 y 12 veces más.
8. A medida que se vaya fortaleciendo, use una banda de mayor resistencia.



Levantamiento de piernas hacia atrás

Este ejercicio fortalece las nalgas y la parte inferior de la espalda. Para aumentar la dificultad del ejercicio, modifíquelo para mejorar el equilibrio.

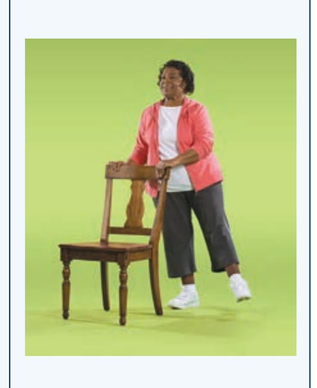
1. Párese detrás de una silla estable y apóyese para mantener el equilibrio. Tome aire lentamente.
2. Suelte el aire lentamente y levante una pierna hacia atrás sin doblar la rodilla ni apuntar con la punta del pie. Trate de no inclinarse hacia adelante. La pierna sobre la que se para debe estar ligeramente flexionada.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo.
4. Tome aire mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita entre 8 y 12 veces.
6. Repita entre 8 y 12 veces con la otra pierna.
7. Repita entre 8 y 12 veces más con cada pierna.
8. A medida que se vaya fortaleciendo puede ponerse pesas en los tobillos.



Levantamiento lateral de piernas

Este ejercicio fortalece las caderas, los muslos y las nalgas. Para aumentar la dificultad del ejercicio, modifíquelo para mejorar el equilibrio.

1. Párese detrás de una silla estable con los pies ligeramente separados y apóyese para mantener el equilibrio. Tome aire lentamente.
2. Suelte el aire y levante lentamente una pierna hacia el lado. Mantenga la espalda recta y la punta del pie apuntando al frente. La pierna sobre la que se para debe estar ligeramente flexionada.
3. Mantenga la posición durante 1 segundo.
4. Tome aire mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita entre 8 y 12 veces.
6. Repita entre 8 y 12 veces con la otra pierna.
7. Repita entre 8 y 12 veces más con cada pierna.
8. A medida que se vaya fortaleciendo puede ponerse pesas en los tobillos..



Mi diario de actividades aeróbicas y de fortalecimiento

Nota: También puede registrar su actividad física en: https://www.ChooseMyPlate.gov/SuperTracker

Mi meta es realizar actividades aeróbicas durante un total de _2_ horas y _30_ minutos esta semana.

Qué hice	Grado de esfuerzo	Cuándo lo hice y durante cuánto tiempo							
		Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	Total de horas o minutos
Número de horas o minutos que dediqué a estas actividades esta semana:									_____ horas y _____ min

Mi meta es realizar actividades de fortalecimiento _2_ días en total esta semana.

Qué hice	Cuándo las realicé							
	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	Total de días
Número total de días en que realicé estas actividades esta semana:								____ días

Fuente: Recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, 2008; *Manténgase activo a su manera: información para adultos.*
http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_6_handout_spanish.pdf

¿Cuántas calorías quemo con la actividad física?

La cantidad de calorías varía según muchos factores, como el peso, la edad y las condiciones ambientales. Esta tabla ofrece un cálculo de la cantidad de calorías que queman los hombres y las mujeres haciendo diversas actividades durante 10 minutos seguidos.

Nivel de actividad física	Cantidad aproximada de calorías que se queman en 10 minutos	
	Hombres (de 175 a 250 libras)	Mujeres (de 140 a 200 libras)
Actividad física moderada		
Practicar el baile o las danzas de grupo	50–80	40–60
Montar en bicicleta en terreno plano o ligeramente montañoso		
Hacer trabajo de jardinería en general (rastrillar hojas, podar arbustos)		
Participar en deportes en los que se atrape y lance una bola (béisbol, softball, voleibol)		
Jugar al tenis por parejas (dobles)		
Usar una silla de ruedas manual		
Caminar a paso rápido		
Hacer aeróbicos acuáticos		
Actividad física intensa		
Practicar danzas aeróbicas o bailes rápidos	120–150	100–120
Andar en bicicleta a más de 10 millas por hora		
Hacer trabajo pesado de jardinería (cavar, preparar la tierra con un azadón)		
Practicar el montañismo		
Saltar a la cuerda		
Practicar artes marciales (como el karate)		
Practicar la marcha atlética, trotar o correr		
Participar en deportes en los que haya que correr mucho (basquetbol, hockey, fútbol, tenis individual)		
Nadar rápidamente o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces		

Fuente: adaptado de *Move Virginia, Calories Burned During Physical Activities* (Calorías que se queman durante la actividad física).
http://www.move.va.gov/download/NewHandouts/PhysicalActivity/P03_CaloriesBurnedDuringPhysicalActivities.pdf

Fecha de hoy: ___________________________

Evaluación de "La actividad física es esencial para vivir bien"

1=Totalmente en desacuerdo	2=En desacuerdo	3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4=De acuerdo	5=Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso aumentar la actividad física que hago y anotarla en el diario esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Planeo mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles. Comentarios:					

Anexo • Recursos adicionales



[Insert your
Organization
Logo here.
Size .8x.8" max]

Se otorga este

certificado de finalización

a

[Insert Name of Recipient]

por haber participado en los talleres comunitarios

Consuma una alimentación saludable • Manténgase activo

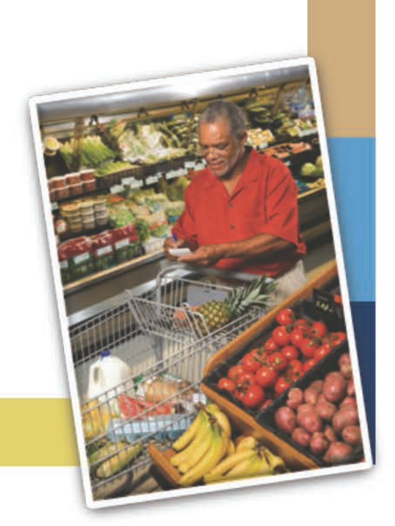
Los talleres se basaron en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses, publicadas en 2010 y 2008 respectivamente.

[Insert MM/DD/YEAR]



____

[Insert Name, Title]





Mantente activo. Diviértete.

PALA+ (Premio presidencial a un estilo de vida activo): Actividad + nutrición

El programa PALA+ (sigla en inglés de *Presidential Active Lifestyle Award*) promueve la actividad física y la buena nutrición porque estos dos elementos son necesarios para tener un estilo de vida saludable. Inscríbete en este programa de seis semanas para mantener o mejorar tu salud. Toda persona de 6 años o más puede comenzar a ganar el premio PALA+ hoy mismo. Inscríbete en **http://www.presidentschallenge.org** o usa la hoj a de registro del reverso de esta página.

ACTIVIDAD FÍSICA Una vida sana es una vida activa. Los niños y jóvenes entre los 6 y los 17 años necesitan realizar actividad física durante por lo menos 60 minutos diarios (o caminar 11,000 pasos al día si son niñas y 13,000 si son niños). Los adultos, de los 18 años en adelante, deben caminar 30 minutos diarios o dar 8,500 pasos al día. Sal a caminar con tus amigos, ve a montar en bicicleta después de la comida, trabaja en la huerta o juega al basquetbol en el parque. Pon el corazón a latir y los músculos a moverse. Cuando hayas completado en la hoja de registro seis semanas de actividad física, ¡felicitaciones! Habrás iniciado una costumbre que te permitirá vivir un estilo de vida más activo.

BUENA NUTRICIÓN Comienza a comer alimentos saludables. ¡Es más fácil de lo que crees! Hazlo paso a paso. Comprométete a alcanzar una nueva meta de alimentación saludable esta semana y enciérrala en un círculo en tu hoja de registro semanal de PALA+. Cada semana, añade una meta diferente, pero no olvides mantener las metas de las semanas anteriores. Concéntrate en tus metas de alimentación saludable cada semana y recuerda que cuanto más frecuentemente las incorpores a tu estilo de vida, mejor te sentirás. Cuando hayas alcanzado seis metas diferentes de alimentación, ¡felicitaciones! Habrás iniciado una costumbre que te permitirá vivir un estilo de vida más saludable.

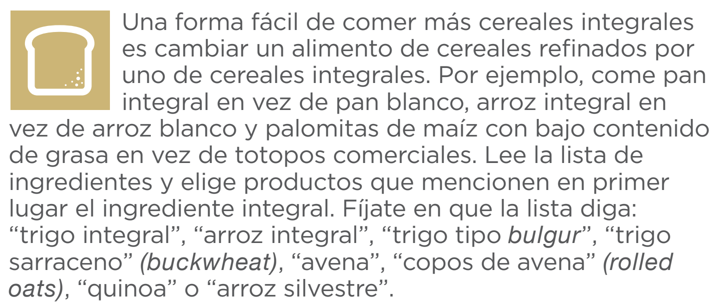
Consejos para comer una alimentación saludable:

Llena la mitad del plato con frutas y verduras.



Para facilitar las cosas, llena la mitad del plato con frutas y verduras a la hora de las comidas. Cuanto más color haya en tu plato, más probabilidades habrá de que recibas las vitaminas, los minerales y la fibra que tu cuerpo necesita para estar sano. Recuerda que toda presentación cuenta: las frutas y verduras pueden ser frescas, congeladas, enlatadas (tanto en agua como en su jugo), secas o en forma de puro jugo.

La mitad de los cereales o granos que comas deben ser integrales.



Una forma fácil de comer más cereales integrales es cambiar un alimento de cereales refinados por uno de cereales integrales. Por ejemplo, come pan integral en vez de pan blanco, arroz integral en vez de arroz blanco y palomitas de maíz con bajo contenido de grasa en vez de totopos comerciales. Lee la lista de ingredientes y elige productos que mencionen en primer lugar el ingrediente integral. Fíjate en que la lista diga: "trigo integral", "arroz integral", "trigo tipo *bulgur*", "trigo sarraceno" *(buckwheat)*, "avena", "copos de avena" *(rolled oats)*, "quinoa" o "arroz silvestre".

Elige leche, yogur o queso descremados o con un 1% de grasa.



Para contribuir a que tus huesos crezcan y se mantengan fuertes, es fundamental que tu alimentación contenga productos lácteos, ya que estos aportan calcio, vitamina D y muchos otros nutrientes que los huesos necesitan.

Toma agua en vez de bebidas azucaradas.



Las gaseosas y otras bebidas dulces como los refrescos de frutas y las bebidas energéticas son ricas en calorías por su alto contenido de azúcar agregada. En vez de tomarlas, prefiere un vaso grande de agua. Ponle una rodaja de limón dulce o agrio, un trozo de sandía o un chorrito de puro jugo de frutas si quieres darle algo de sabor.

Prefiere fuentes de proteína que contengan poca grasa.



La carne, las aves, el pescado y los mariscos, los frijoles o los guisantes (arvejas o chícharos) secos, los huevos, las nueces y las semillas se consideran alimentos del grupo de las proteínas. Prefiere la carne molida con menor contenido de grasa (cuya etiqueta diga que es magra al 90% o más), la pechuga de pavo o la pechuga de pollo. Prepara la carne, las aves, el pescado o los mariscos asados en el horno, a la parrilla, cocidos o hervidos en vez de freírlos. Agrega frijoles o guisantes a platos fuertes como chile con carne *(chili)*, guisados, cazuelas, ensaladas, tacos, enchiladas y burritos.

Compara el contenido de sodio de los alimentos como sopas y comidas congeladas y prefiere los que tengan menos sodio.



Lee la etiqueta de información nutricional para comparar el contenido de sodio de alimentos como sopas, pan, verduras enlatadas y comidas congeladas. Prefiere los que contengan menos sodio. Busca las frases "bajo en sodio", "contiene menos sodio" y "no contiene sal agregada" en el empaque.

Come algo de pescado o mariscos.



Consume pescado (como el salmón, el atún y la trucha) o mariscos (como el cangrejo, los mejillones y las ostras). El pescado y los mariscos contienen proteínas, minerales y ácidos grasos omega-3 (grasas buenas para el corazón). Una persona adulta debe tratar de comer por lo menos 8 onzas a la semana de pescado y mariscos. Los niños pueden comer cantidades más pequeñas.

Presta atención al tamaño de las porciones.



Fíjate qué espacio ocupan en las tazas, los platos y los vasos que tienes en casa las porciones recomendadas de los alimentos que comes. Por ejemplo, fíjate qué tan grandes son ¾ de taza de cereal, 3 onzas de pollo cocido, 1 taza de leche y ½ taza de jugo. Cuando comas fuera de casa, evita los platos extragrandes o los platos combinados de precio especial que a menudo contienen porciones mayores. Elige platos de menor tamaño o pide—antes de comenzar a comer—un recipiente para empacar la mitad de la comida y llevarla a casa.





http://www.presidentschallenge.org

Nombre del participante ______ Edad ______ Fecha de inicio ______

N.º de identificación del grupo (si corresponde) ______ Fecha de finalización ______

Semana 1

Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
Lun		
Mar		
Miér		
Juev		
Vier		
Sáb		
Dom		

Alimentación saludable—Selecciona una meta para esta semana.

Semana 2

Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
Lun		
Mar		
Miér		
Juev		
Vier		
Sáb		
Dom		

Alimentación saludable—Encierra en un círculo la meta de la semana anterior. Sigue cumpliéndola y agrega una nueva.

Semana 3

Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
Lun		
Mar		
Miér		
Juev		
Vier		
Sáb		
Dom		

Alimentación saludable—Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

Semana 4

Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
Lun		
Mar		
Miér		
Juev		
Vier		
Sáb		
Dom		

Alimentación saludable—Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

Semana 5

Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
Lun		
Mar		
Miér		
Juev		
Vier		
Sáb		
Dom		

Alimentación saludable—Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

Semana 6

Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
Lun		
Mar		
Miér		
Juev		
Vier		
Sáb		
Dom		

Alimentación saludable—Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

Metas de alimentación saludable

- Llené la mitad de mi plato con frutas y verduras.
-  Al menos la mitad de los granos o cereales que comí eran integrales.
-  Preferí la leche, el yogur o el queso descremados o con 1% de grasa.
-  Tomé agua en vez de bebidas azucaradas.
-  Preferí fuentes de proteína con bajo contenido de grasa.
-  Comparé el contenido de sodio de alimentos como sopas y comidas congeladas y preferí los que tenían menos sodio.
-   Comí algo de pescado o mariscos.
-   Comí porciones más pequeñas.



INSTRUCCIONES: Por Internet: Abre una cuenta por Internet en http://www.presidentschallenge.org (en inglés). Participa individualmente o intégrate a un grupo (pon el número de identificación del grupo, si corresponde). Cuando hayas cumplido los requisitos de PALA, podrás recibir un certificado. **En papel:** Usa esta hoja de registro para anotar tus avances. Cuando la llenes, informa tus logros y recibe su certificado en http://www.presidentschallenge.org. Si formas parte de un grupo, entrégale la hoja de registro al administrador del grupo para recibir tu certificado.

LIMPIAR

- El lavarse las manos con agua tibia y jabón antes y después de manejar cualquier alimento crudo es la mejor manera de reducir la propagación de gérmenes y prevenir el envenenamiento por alimentos.
- Lava bien los utensilios, tablas de cortar y superficies de cocina con agua caliente y jabón. Enjuaga y luego desinfecta con una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por un galón de agua potable. Deja secar al aire.
- Lava bien las frutas y vegetales bajo agua del grifo justo antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas. No es recomendable lavar frutas y vegetables con jabón o detergente, o usando sustancias comerciales.

1 de 6 personas en los Estados Unidos se enfermará por alimentos contaminados.

3,000 personas en los Estados Unidos morirán.

Mantén Sanos los Alimentos para tu Familia.

SEPARAR

- Mantén las carnes, aves, pescados y maricos, crudos, y sus jugos, lejos de los alimentos listos para comer.
- Separa las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, de las frutas y vegetales es su carrito de compras. Coloca estos alimentos en bolsas plásticas para prevenir que sus jugos (que podrían contener bacterias dañinas) goteen sobre otros productos.
- Al refrigerar alimentos en el hogar, coloca las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, en platos, dentro de envases, o en bosas plásticas, para prevenir que sus jugos goteen sobre otros alimentos.
- Usa una tabla de cortar para las frutas y vegetales frescas y otra diferente para las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos.
- No uses con los alimentos cocidos, la misma salsa de marinar que usaste con carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, a menos que primero la hiervas.
- Nunca coloques los alimentos ya preparados en el mismo plato que previamente usastes con alimentos crudos, a menos que primero lo laves con agua caliente y jabón.

La leche no pasteurizada y productos hechos con leche no pasteurizada (incluyendo varios quesos, mantecado y yogurt) son alimentos que podrían presentar un peligro para su salud. La leche no pasteurizada y los productos lácteos hechos con leche no pasteurizada pueden contener bacterias dañinas u otros gérmenes que podrían enfermarte gravemente of matarte. En la tienda, busca productos que contienen la palabra “pasteurizado” en la etiqueta (lo que significa que la lecha ha sido calentada brevemente para matar gérmenes causantes de enfermedades). Si “pasteurizado” no aparece en la etiqueta, entonces podría contener leche cruda (no pasteurizada). La leche pasteurizada y productos hechos con leche pasteurizada son productos más sanos, que aquellos no pasteurizados.

COCINAR

- El color y la textura de la carne no son indicadores confiables de cuán sano está el alimento. La única manera confiable de asegurar que las carnes, aves y productos de huevos están sanos para comer es usando un termómetro para alimentos. Estos alimentos deben cocinarse hasta una temperatura interna mínima adecuada para destruir cualquier microorganismo dañino.
- Coloca el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, sin tocar hueso, grasa, o cartílago.

Temperaturas Mínimas Internas Adecuadas *Al medir con un termómetro para alimentos*	
Carne de res, cerdo, ternero y cordero (asados, filetes, y chuletas)	145° F (62.8 ˚C) con un tiempo de reposo de 3 minutos luego de remover de la fuente de calor.
Carnes molidas	160 °F (71.1 ˚C)
Aves (entera, en partes, molida)	165 °F (73.9 ˚C)
Huevos y comidas a base de huevo	160 °F (71.1 ˚C). Prepara los huevos hasta que la clara y yema estén firmes. Los huevos revueltos no deben estar aguados.
Sobras de comida	165 °F (73.9 ˚C)
Pescados-de aleta	145 °F (62.8 ˚C)

Pautas para una Cocción Adecuada	
Camarones, langosta, y cangrejos	La carne tiene un color perlado y opaco
Almejas, ostras y mejillones	Las conchas abren durante la cocción
Vieiras	Color blanco lechoso, opaco y firme

ENFRIAR

- La temperatura en el refrigerador debe estar a 40 ˚F (4.4 ˚C) o menos, y la del congelador a 0 ˚F (-17.7 ˚C) o menos.
- Descongele los perecederos en el refrigerador, en el microondas, o en agua fría. Nunca los descongeles sobre las superficies de cocina o en agua caliente. No dejes alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas [una hora si la temperatura esta por encima de 90 ˚F (32.2 ˚C)].
- Las carnes y aves que fueron descongeladas dentro del refrigerador pueden volverse a congelar antes o después estar cocinadas. Si descongelas en agua fría o usando el horno de microondas, cocínalas antes de volver a congelar.
- Divide una olla grande de alimento, como sopa o guiso, en envases llanos. Corta las carnes y aves ya preparadas en porciones pequeñas o rebanadas. Colócalas en envases llanos con tapa y refrigéralas.
- Compra los huevos sólo si están en un refrigerador o en la sección refrigerada. Almacena los huevos en su empaque de cartón original y úsalos dentro de 3 a 5 semanas.
- Cuando seleccione frutas o vegetales previamente cortados, solo escoja aquellos productos que estén refrigerados o rodeados con hielo. En el hogar, mantenlos refrigerados para preservarlos sanos y en buena calidad.

MANTÉN A TU FAMILIA A SALVO DEL ENVENENAMIENTO POR ALIMENTOS







ENFRIAR

Ve los pasos en FoodSafety.gov/espanol

Puede encontrar más información sobre cómo consumir una alimentación saludable y mantenerse activo en:

- http://www.health.gov/dietaryguidelines (en inglés)
- http://www.health.gov/paguidelines (en inglés)
- http://www.healthfinder.gov (en inglés)
- http://www.ChooseMyPlate.gov (en inglés)







ODPHP Publication No. U0012
April 2012